કુદરતી ઇલાજો

ને

દુખમાંથી બ



લખનાર—કેકી મા



અર્પણ પત્રી!



આ ચોપડી બહાર પાડવામા પુરેપૂરી મદદ કરનાર તે સાહેબને તથા કુદરતી ઇલાજોનો ફેલાવો કરનારા જર્મન અમેરીકન વિદ્વાનોને તથા દુખમાથી બચવા માગનાર તથા બચાવવા માગનાર દરેક શખ્સને, નમનતાઇ પૂર્વક આ ચોપડી અર્પણ કરું છું.

કેકી માકુજી

પ્રસ્તાવના.

આ ચોપડી સર્જનાર તરફથી પાણીના ઇલાજોનું ચોપાન્યુ પ્રગટ કરવા પછી, સંપૂર્ણ સમજ સાથે કુદરતી ઇલાજોને, એક ચોપડીના આકારમાં જાહેરમાં લાવવા, કેટલાંક દરદીઓ તથા બીજાંઓ તરફથી ઇતેજારી બતાવવાથી, તે સાહેબની સંપૂર્ણ મદદથી, આ ચોપડી તેઓ સમક્ષ ધરવાને શક્તિવાન થયો છું.

પારસી–ગુજરાતી ભાષામાંજ આ ચોપડી લખવાનો હેતુ એ છે કે પારસીઓ તેમજ હીંદુઓને એક સરખો ઇન્સાફ આપી શકાય. કારણ કે પારસી–ગુજરાતી, હીંદુઓ પણ વાંચી શકે, જ્યારે પારસીઓ અને ગુજરાતીનું ઓછું જ્ઞાન ધરાવનારાઓ, શુદ્ધ ગુજરાતીનો લાભ, સારી રીતે લઇ શકે નહીં તેથી જે નેમથી આ ચોપડી બહાર પાડવામાં આવી છે, તેનો હેતુ સફળ થાય નહીં.

આ ચોપડી પ્રગટ કરવાની મતલબ એ છે કે હાલમાં જે અકુદરતી રીતે જીંદગી ગુજારવામાં આવે છે અને તેથી જે ભયંકર પરીણામો–દુખ અને મોત વિગેરેમાં આવે છે, તેમાંથી છુટકારો મેળવી શકાય તથા દરદો થવા પછી જે અકુદરતી ઈલાજો લેવામાં આવે છે, તેથી જે ગંભીર પરીણામો નીપજે છે, તેમાંથી બચી જઇ, જર્મની, અમેરીકા જેવા સુધરેલા દેશોમાં, દવા, ઓપરેશન, રસીથી શરીરને વધુ નુકશાન પુગાડવા પહેલાં, કુદરતી, સાદા બીનખરચાળુ અને સહીસલામત ઇલાજો, સાધારણ તેમજ ગંભીર દરદોમાં પુરતી ફતેહ સાથે વાપરવામાં આવે છે તેનો લાભ, ધુતારા વઇદોના હાથમાં ફસવા પહેલાં તથા પેટંટ દવાઓ વિગેરેની લાંબી લાંબી

જાહેરખબરોમાં મોહી પડ્યા પહેલાં, ભારે કીમતની ચોપડી ખરીદયા વિના આ નજીવી કીમતની ચોપડીથી લઇ શકશે.

આ ચોપડી લખવામા The New Science of Healing. By Louis Kuhne, The Living Temple, By Dr. Kellogg, The New Curative Treatment By Platen, Return to Nature. By Adolf Just ની વધુ મદદ લેવામાં આવી છે, કે જે ચોપડીઓની મદદથી આ એક ઉપયોગી ચોપડી પ્રગટ થવા પામી છે.

છેવટે દરેક શખ્સને નમનતાઇ પૂર્વક અરજ કરવામાં આવે છે કે આ ચોપડીનો સારી રીતે અભ્યાસ કરી, પોતાના સંબંધમાં આવતાં મીત્રો તથા સગાંવહાલાંઓમાં તેનો ફેલાવો કરી, તેઓનાં મન ઉપર, કુદરતી ઇલાજોના ફાયદા વિષે મજબુત છાપ બેસાડી આ દુનિયામાની પવિત્ર ફરજોમાની એક અદા કરવી.

કેકી માકુજી



સાંકળ્યુ.



કુદરતી ઈલાજો
ને
દુખમાંથી બચાવ.

નર્વઝને ભાગે ઉસ્કેરાત કનાવનારી અને હવસ નરફ દોરવનારી બાબદો જોવામા અને તેવાજ ગીતો સાભળવામા લોકો હદ બહાર મજાહ લે છે સુરજ અસ્ત પામતા વખતની દરીએ કીનારે જોવાની સીનરી (Scenery) કઇ થોડી મજાહ આપતી નથી તરેહવાર જાતના સુશોભીત રંગો અને દોડતા અને પસાર થતાં વાદળાંથી થતા આકાશમાં જુદી જુદી જાતના આકારો મનને રીઝવી નાખે છે, તે ખરેજ જાણે નાગકશાળામા તરેહવારજાતના પડદાઓ કરતાં ઘણાજ કીમતી નાદર હુન્નરના નમુનાઓ આપણને બતાવે છે અને દરરોજ અને કલાકો સુધી તે જોતાં આખોને કંઇપણ નુકશાન ન કરતાં ઘણી મજાહ સાથ આંખોને સુધારી આખા શરીરને ઉમદા ફાયદાકારક થઇ પડે છે ભરતીના વખતે દરીએ કીનારે બેસવામાં શું મજાહ મલતી નથી! મોજાઓનો સણસણાટ કરતો અવાજ અને પથરોમાંથી પસાર થનાનો તેઓનો ખલખલ કરતો અવાજ, શું એક નમુનેદાર ફાકડ ગાયન પુરૂ પાડતુ નથી! અરે! તે કલાકોના કલાકો સુધી એક ચીત્તથી સાભળવા છતાં, શુ તે કાનને કઠોર અવાજ આપે છે! ધુમ ધુમ કરતા મોજાઓ, જાણે કે બચ્ચાંઓ હરખભેર હસતા રમતા જુસ્સાભેર મળવા આવતા હોય તેવો દેખાવ અને જાણે કે સહાસ કામ માથે ઉઠાવેલુ પાર ઉતારી બધાને મળી ભેટી નિરાશ થઇ પોતાને દેશ ધીમા ધીમા પાછા ફરતા મોજાઓ, હાલમા થતા ફારસો, કરતા જાણે કે જુદોજ આનંદ ઉપજાવેચ, વળી થંડી ખુશનુમા લહેરી સાથ રાત્રે ચદ્રમા વખતે જાણે કે ચંદ્ર પણ આપણો એક સાથીજ હોય અને સાથે સાથે ચાલતો હોય તેવો દેખાવ અને તે ચદ્રમાથી દરીઆના પાણીમા પડતી રોશની! અરે! આ સઘળા દેખાવો હુ કેમ વર્ણવું! અરે આવા ખુની હવામાં તદુરસ્તી સુધારી મનને આપતી ફાંકડી મજાહ કરતા બીજી શી ચીજ વધુ સગ્ગ હોય! કુદરત તે કુદરત

એવુ બતાવે છે પણ તે ગરમી જુદી-બહારની છે. જે બહારની ગરમી આપણને દીસે છે તે કંઇજ નહી પણ માત્ર ખરી હાલતને છુપાવી, નર્વઝ (nerves)ની temperature માં ફેરફાર બતાવે છે, જે ફેરફાર, દવાની અસરથી થાકી ગયલી (nerves) નર્વઝનું પરીણામ છે.

દાક્તરી વિદ્યા મરણ પામેલાં શરીરની તપાસ લઇ અથવા તે ઉપર અખતરા કરી પોતાનું અનુમાન બાંધે છે, પણ મરણ પામેલાં (મંદ) શરીરમાં અને જીવતાં (કામ કરતાં) શરીરમાં તફાવત રહે છે. અને તેમ કરવું ભુલ ભરેલુંજ જણાશે જેમકે એક સંચો અસ્થિર હાલતમાં હશે તો તેની ખામી જણાશે નહીં પણ તે ચાલુ હાલતમાં હશે તો તુરતજ કયો ભાગ ખામીવાળો છે તે જણાશે તેવીજ રીતે શરીર માટે પણ સમજવું. શરીર જ્યારે પોતાની ચાલુ (જીવતી) હાલતમાં હોય છે ત્યારે ફોરેન મેટર (foreign matter)-કચરો, ચોકસ ભાગોમાં ભેગો થવાથી શરીર પોતાનો આકાર બદલે છે અને તેથી એ ચાલુ હાલતમાં શરીરની ખામી સહેલાઇથી સમજી શકાય છે.

કેટલાકો કહે છે કે કુદરતી ઇલાજો તો (chronic) જુનાં-જડ ઘાલી બેઠેલાં દરદો માટે છે. જ્યારે (acute) શરૂઆતનાં દરદ માટે એ ઇલાજો નિરૂપયોગી છે. પણ એમ કહેવું, સાધારણ અકલવાળાં માણસને રૂચતું નથી. જેવું એક દરદ થયું કે તુરતજ તેના કાર્ય-સાધક ઉપાયો લેવા જોઇએ, જેથી તે દરદ જડ ઘાલી ગંભીર રૂપ ન પકડે. વળી શરૂઆતનાં દરદને સારાં કરવા કરતાં જુનાં દરદને સારાં કરતાં વધુ વખત જોઇએ છે, તે પણ ધ્યાનમા રાખવું જોઇએ.

જુવો, અય દુખીઓ! તમારી નજર વધુ ઉઘાડો. તમારી સાદી અકલનો રૂડો ઉપયોગ કરો. એકની પુઠે બીજાએ ચાલવાની

મેંઢાની રૂઢી હવે દુર કરો. કારણુ તેમ કરવાથી હજારો નહી પણ લાખોનું સત્યાનાશ વળી ગયું છે માટે હવે ચેતો અને ખીદાર થાઓ. જેમ જેમ વખત જાય છે તેમ તેમ જુની દવાઓ અસર કરતી નથી અને નવી દવાઓ શોધવી પડે છે. પણ એમ શોધવા છતાં દરદો તો વધ્યાંજ જાય છે. એનો અંત કયારે આવશે! યુરોપના રાજ્યો એક બીજા સામે ટકાવ કરવા માટે નવા નવા હથીઆરો શોધતાંજ ગયાં અને વધારતાંજ ગયાં જેનો બોજો રૈયત ઉપર વધતોજ ગયો. અને છેવટે લડાઇ જાગી અને તે પછી તેઓની અશાંત હાલત બની. ઘણેજ લાંબે છેટેથી અને ઘણીજ ઝડપથી ગોળીઓ ફેંકવાનાં વિગેરે હથીઆરો બનાવ્યાં, પણ તેનું પરીણામ એજ આવ્યું કે ગોળીઓ સીપાહીઓનાં શરીરમાંથી એટલી તો ઝડપથી આરપાર પસાર થઇ જતી કે તેને ઘાની નિશાની પણ રહેતી નહી. તેવીજ રીતે આ અકુદરતી ઇલાજોના શોધનારાઓનું પરીણામ હવે આવી પુગશે. ઘણાંઓ ઓપરેશન અને દવાઓ વિગેરેથી કંટાળી ગયાં છે, અને કંઇ નવીજ શોધમાં છે. જે કુદરતી ઇલાજો છે જેનો ફેલાવો ધીમે ધીમે વધતોજ જાય છે. કારણ દરેક સમજુ શખ્સ તેની કિંમત પીછાણી શકે છે.

ઉપલી બાબદના ટેકામાં, જર્મની કે જે સાયન્સમાં ઘણુ આગળ વધેલુ છે ત્યાંના વિદ્વાનોનાં હાલની સાયન્સ અને દવા વિગેરે ઇલાજોના ગેરફાયદા વિષેનાં મત, દવા અને ઓપરેશન વિગેરેના હીમાયતીઓને ઘણું ચોંકાવનારૂં તેમજ આવકારદાયક થઇ પડશે.

૧૮૯૨ની ૮મી નવેમ્બરના Hamberg Newsમાં બર્લીનનો પ્રોફેસર ડો૰ એર્નેસ્ટ સ્વેનીનજેર કે જે જર્મનીના પ્રીંન્સ બીસમાર્કનો મેડીકલ સલાહકાર હતો કે જેને માટે લોકોને ઘણુંજ માન હતું અને તેની સામે એક શબ્દ પણ ઓચરવાની હીમત કરતું

નહી. કે જેને માટે તેના ધંધાદારીઓ (ડાકટરો) પણ સારૂં માન ધરાવતા લેવો મોટો મોભાદાર ડાકતર Prescription Swindle નાં મથાળા હેઠલ લખે છે, જે ઘણુંજ ધ્યાનથી વાચવા જોગ છે:-

"સઘલા મજબુત-સારી અસર કરનારા **પ્રીસ્ક્રીપશનસના દહાડા પુરા થયા છે.** ફકત થોડાજ દાકતરો તેઓની લાલ, લીલી અથવા સફેદ દવાની અસરમાં માને છે. તે એક નોંધવા લાયક છે કે આપણે હજી સઘળી જાતની વાતો, કે જે ઉપર આપણે પછી હસી કાઢીએ છીએ, તે લોકોને કહીએ છીએ. આપણે (દાકતરો) હજી ઢોંગ કરીએ છીએ કે જે કાંઈ આપણી આગળના શખ્સોએ કર્યું તે વાજબીજ કીધું હતું. જો કે આપણે તેથી ઉલટુંજ જાણીએ છીએ. નરમ પ્રકારની ઠગાઇએ, ભુલની જગ્યા લીધી છે.

"એની શરૂઆત યુનીવર્સીટીમાં થાય છે. અહિયા (યુનીવર્સીટીમાં) કે જ્યાં સાયન્સના બનાવનારા ભેગા થાય છે અને કેમીસ્ત્રીનાં પરીણામો શોધવામાં આવે છે જ્યારે પ્રોફેસર, શીખનારને દરદની વિગત આપે છે ત્યારે છેલ્લો ફારસ થીરેપ્યુટીકસ તરફ તેને (શીખનારને) દોરવવામાં બનેલો છે. જે માણસ જાણે છે (જે સાદી અકલ વાપડે છે) તે એકલોજ, હસવા સરખી બાજુ જુવે છે, કે જે મેડીકલ પર્યાંરૂપી વાર્તાની બક્ષેસમાં પડેલી છે.

'એક યુનીવર્સીટીનો માણસ દરદ **સારૂં કરવાના હુન્નર વિષે કશુ જાણતો નથી.**

"દરદીઓ ઠગાવા માંગે છે અને ધારે છે કે ઉપાયો વગર (દવા વગર) તંદુરસ્તી આવી શકતી નથી. આપણે (દાકતરોએ) એટલો લાંબો વખત સુધી સમજાવેલું છે કે જેથી તેઓ (દરદીઓ) હમણાં (દવામાં) માને છે. આપણે રોજ ખોટી શકિતની વખાણ ગાઇએ છીએ.

"કુદરત, સાયન્સ વગર દરદ સારાં કરે છે.

"ફેફ્સાંના સોજા અને ટાઇફ્સિના કેસમાં કોઇપણ ઉપાય નથી. પણ વધારે ધંધાદારી જાહેરાતથી લેટીન લખી જવામાં આવેચ (પ્રીસ્ક્રીપશન ચીતરી જવામાં આવેચ.) જ્યારે ભય પસાર થઇ જાય છે તોપણ તે દવાને આભારી હોય છે, પણ જો મોતનું પરીણામ આવેચ, નો એવું કહેવામા આવેચ, કે દાકતરે તો તેની ફરજ બજાવી."

એજ મહાન પ્રખ્યાત દાકતર, બર્લીનમાં મેડીગીલીઅન હારકન તરફથી પ્રગટ થતાં ચુકુંફ્ટ પત્રમા એક આર્ટીકલમાં જણાવે છે કે "આપણે (દાકતરો) કબુલ કરીએ છીએ, કે ઉટ વઇદ (પાણીના ઇલાજોનો દાકતર), દરદો દુર કરવામાં ઘણું ફાંકડુ કરી બતાવે છે પણ તે પૈસા કમાય તે જોવાને આપણે (દાકતરો) રાજી નથી."

એક દાકતર કરતાં એક ખેડુત વધારે સારી રીતે દરદ સારૂ કરી જાણે છે, તે માટે મેડીકલ સ્કુલોમાં જાણીતો થયલો પ્રોફેસર ડૉ૦ લુનડર લીક, શરીરનાં અંદરનાં દરદોની બાબત ઉપર લખેલી પોતાની ચોપડીમાં જણાવે છે કે દરેક ખેડુત અને કોઇબી બુદી સ્ત્રી એક દરદ સારૂ કરવાનો (ધેરગતુ સાદા ઇલાજોનો) રસ્તો આપણને બતાવશે. કારણકે આપણે (મોટી પદવી પામેલા—શીખેલા દાકતરો) કોઇપણ ઉપાય જાણતા નથી.

શેમનીઝનો ડૉ૦ બી. મેસનેર "Treatment of the Sick at their Homes and Sick Clubs." નામની આર્ટીકલમાં ઘણીજ હીમતથી મેડીકલ આધારે નીચે મુજબનાં વાકયો વાપડેછેઃ—

"દરદ સારૂં કરવાનો હુનર સીક માણસનાં ભલાંને માટે ફકત હસ્તી ધરાવે છે. અને નહીં કે તે હુનર, દરરોજની પ્રેકતીસમાં વપડાસ માટે, ઘણાંજ ગુચવણ ભરેલાં અને ખર્ચાઉ ઓજારો, તે દરદીને

આપી, દાકતરની શેખીને સતેાપવા માટે છે"

"હું એવાં અનુમાનમા છુ કે, દાકતરેા. દરદ અટકાવવા માટે ખરેખર બીન શકતીવાન છે, એ ખરી બીના છુપાવવા માટે, એક દાકતર, ઇલાજેનેા આ ખજાનેા (દવા ને હથીઆર) વારંવાર વાપરે છે.

"ઘણા દાકતરેા દવાના ઉપયેાગને વલગી રહેછે. અને તેઓની (દવાની) અસર અજમાવવા માટેની એક ટક તરીકે, દરદનેા દરેક કેસ ગણે છે. તેઓ, દવામાં કંઇ સારૂ કરવાની શકતીની શેાધ ઉપર મંડે છે, ત્યારે તેઓએ જાણવું જોઇએ કે ઘણી દવાઓ તદન બીન જરૂરી છે. અને વલી ખરાબ પરિણામેા નીપજાવવાને લાયકની છે, જો દરદીની હાલતમાં દવાના ઉપયેાગથી ન ફાયદેા થાય, તેા શું એ વાજબી છે, કે લેાકેાએ આપણા (દાકતરેાના) મેાભાને માન આપવું જોઇએ? "

"આપણા (દાકતરેાના) એક તરફી કામથી આપણે (દાકતરેા) આપણા પેાતાના હરીફેા ઉભા કરીએ છીએ."

"**યુનીવરસીટી તરફથી સુધારેા થવેા જોઇએ.** અને હાલની જરૂરીઆતને વધારે મલતા થઇ શીખવવાની, એક નવી રૂઢી રચાવી જોઇએ "

"મેડીકલ સ્કૂલે **સૈાથી વધારે સાદા ઉપાયેા** લેવા અને શેાધવાની નેમ રાખવી જોઇએ, કે જે ઉપાયેા શરીરના અંદરના ભાગેા સાફ કરવા માટે અથવા દરદ સારૂ કરવા માટે બંધ બેસતા હેાય છે. શરીરના ભાગેા કાપી નાખી અને લેાહીનેા જથેા ગુમાવી નાખી ઓપરેશન કરવામાં અથવા દવાની અંદર ઇલાજેનાં સાધણેા શેાધવા ઉપર (સ્કૂલે) મચ્યા ન રહેવું જોઇએ. દાકતરેાનાં ઓપરેશનને તાબે થવાને અથવા ફકત દવા અને રેાગેાથી સારાં

થવાને લેાકેા વધુવાર ઇચ્છતા નથી. હવે એટલુ તો ખુલી રીતે સાબેન થયું છે કે સારૂ થવાની ઓછી નુકસાનકારક રૂઢી હસ્તી ધરાવે છે. એટલું તો નક્કી છે કે મેડીકલ સ્કૂલોમા પાણીના ઇલાજો શીખવવા જોઇએ. કારણ કે તેના સારાં પરીણામોની ના, પાડી શકાય તેમ નથી. અને બીજી બધી બાબદોની માફક એ સારી રીતે શીખવવાની જરૂર છે ”

વલી એ કીમતવાન દાકતર આગલ ચાલતા પોતાના ભાઈ બંધ ગોઠીઆઓને (દાકતરોને) સમજાવે છે કે –

આપણે–દાકતરો ભુલી જઇએ છીએ કે આપણી પ્રેકતીસમાં, આપણને માણસ જાત સાથે વરતવાનું છે, કે જે માણસ જાત વિચાર કરી શકે છે, કે જે દાકતરો શું કરે છે, તે જાણવાની ખાહેશ રાખે છે, કે જે સોથી વધારે સાદી, સોથી વધારે વાજબી અને ઘણીજ ઓછી ધાસ્તી ભરેલી રૂઢીઓથી તંદુરસ્તી પાછી મેલવવાને ઇચ્છે છે જો આપણે આપણા દરદીઓ સાથે બાજીઓ (પ્રપંચ) રમીએ અને જો curette દાકતરી હથીઆર અને ગુહ્ય ભાગોમાં પીચકારી વાપરવાને, દરેક બનતી ટકે, આપણને પોતાને તૈયાર થયલા બતાવીએ; જો આપણે તાકીદની જરૂર વગર એનીમા વાપરીએ; જો આપણે ગલાને કોસ્ટીક લગાડીએ અને વલગી જાય એવી મેલવણીઓ, કંઇપણ લાગવાથી જલદીથી અસર થાય તેવી આંખેા વિગેરેને લગાડીએ, જ્યારે કદાચ પૂરેપરી નિર્દોષ મેલવણીઓ દરદ સારૂં કરવાની ગરજ સારે, અથવા હાથ પગના ભાગોને કાપી નાંખવામાં અને ઘાનું કદ વધારવામાં, આપણી દાકતરી બાહોશી બતાવવાની આપણી જીજ્ઞાસામા જો આપણને એચેની ન હોય, કે જે કાપી નાંખેલા અવયવો બીજા ઇલાજો વડે બચાવી શકાતા હેાય, તો જ્યારે આપણાં દરદીઓ આપણી સાથે કાંઇપણ વધુ વહેવાર રાખવાની (આપણા

આ કડગા ઈલાજો સેનાની) છેલ્લે ના પાડે, ત્યારે તુ આપણે દાકતરો અજાયબ થઇશુ?'

કેમીસ્ટો (Chemists) લઈ દોરેલા ઈલાજ કરનારાઓ (નીમ હકીમો)ની બરાબર છે, તે માટે ફ્રેંકફર્ટ-ઓન-મેનનો ડો૦ કુહનેર The Superstitions of Medicine and the Reform Movement in the Science of Healing નામની આર્ટીકલમાં લખે છે, કે હીસ્તરીઆના હુમલાથી પીડાતી એક છોકરીને ભેલાડોના અને હીંગની મેળવણી આપવા માટે, હાલ અને હેમસ્ટેટની યુનીવર્સીટીએ ૧૬૮૮માં બાલન સ્ટેટમાંની એક સ્ત્રીને (ડાકણને) ગુનેગાર ઠરાવવાથી બાલી નાખવામાં આવી હતી તે ડાકણ સ્ત્રીએ, પોતાના બચાવમાં ફક્ત એટલુંજ જણાવ્યું હતું, કે આંકરાં વિગેરે દરદ ઉપર એ ઇલાજ સારો છે, એમ સમજયું હતુ. તેથી તેણીએ તે દવા આપી હતી. જો કે એવીજ જાતની મેળવણી કરનારા, પેલી ડાકણના જેવુંજ મત આપે છે, તોપણ આજ ઉપાય એવીજ જાતનાં દરદ ઉપર હમણાં પણ વાપરવામાં આવે છે. ત્યારે આવી વિદ્યાના મુલ સિદ્ધાંત શુ કહેવાય? વિગેરે હમણાં માણસો જેઓ કુદરતના કાયદાને માન આપી ચાલતાં નથી તેઓ સર્દી વિગેરે અસરથી પીડાય છે અને સલેખમ તેઓ ઉપર હુમલો કરે છે ત્યારે સેનીગા (સેનીગા નામની દવા) ધરાવતો હમેશનો તૈયાર અને સાદો ઉપાય મુર્ખાઓ પાસે છે."

ઉપરનું છેલ્લું વાકય પેટંટ દવા તથા કેમીસ્ટોને લાગુ પડતું હોય એમ દીસે છે.

લોખંડની બનાવટની દવા પીવાથી કંઇ શક્તિ આવતી નથી. જે માટે ન્યુમીસ્ટર, (Phisiological chemistry) ફીઝીઓલોજીકલ કેમીસ્ત્રી ઉપર લખતાં જણાવે છે કે "એટલું તો ખુલ્લું દેખાય છે, કે લો-

ખંડની બનાવટની (દવાની) શકિતની ગણત્રી, બીન અનુભવ ઉપર રચાયલી છે, કારણકે (એવી દવાથી) જે ફાયદો જણાય છે તે કંઇ તે લોખંડના ઉપયોગથીજ નહીં, પણ સાથે સાથે લેવામાં આવતા સુધારેલા ખોરાક અને સફ્ઇ સુઘડઈની હાલતનું પરીણામ છે તેની સફળતાને લગતું આ ઉંડાણ જડ ઘાલી બેઠેલુ અને માનીતું મત, ના નહિં કહી શકાય એવી સાબેતીથી, બચાવ થઇ શકે તેમ નથી "

અય વાંચનાર ! આ માણસના મત સાથ મળતો થા અને લોખંડી દવા લઇ લોખંડી શરીર બનાવવાનો ઢખારો પહેલી ટકે દુર કરી ફકત કુદરતી ઇલાજોથીજ તારાં દર્દ દુર કરી પહેરવાની શરીર બનાવ કારણ કુદરત તેમાં તુને મદદ કરશે.

મરકયુરી ધરાવતા મીક્ષચરો જેવાં વાપરવાથી હાથ ઉઠાવવો જોઇએ કારણકે ૧૮૯૩માં બર્લીનમા ડો૦ એલ લુઈન " The Side Effects of Medicines " મા લખે છે કે " The sublimate bandage has made many victims and the sub cutaneous injection of insoluble mercurial mixtures in the muscles often produces the same effect as the Ointment Cure of old-time doctors-paralysis of the soft parts, necrosis (bone disease), etc. Anyone attempting to deny the fact that mercury produces gangrene in the mouth, must do so in the face of obvious proof to the contrary, either through professional prejudice or on other grounds. "

પ્રોફેસર એફ. લોફલેરે, ડીફ્સવાલ્ડમાં ડીફ્થેરીઆ (diphtheria) નું જંતુ શોધી કાઢયું હતું અને વળી કહે છે કે એ ઉપાય માટે તેણે અસરકારક રસી શોધી કાઢી હતી, પણ તે માટે

બર્લીનની ૧૮૯૪ની ૨૮મી નવેમ્બરની તારીખે "લીપઝીગ ડેલી ન્યુસ" મા, મહાન વર્શો નામનો વિદ્વાન, એ સીરમને જે ઉપમા આપવામાં આવે છે તે માટે ખબર આપે છે કે આજે મેડીકલ સોસાયટીની એક ગંજાવર મીટીંગ મલી હતી વર્શોના મદદનીશ ડૉ૦ હાન્સમેને એન્ટી ટોક્ષીનથી જે ડીપ્થેરીઆના કેસ ટ્રીટ treat કરવામાં આવે છે તે માટે અસરકારક ભાષણ આપ્યું હતું. ઘણીજ સંભાલ ભરેલા અનુભવનાં પરીણામ તરીકે અને સખત તપાસ પછી, તેણે નીચલી બીના જાહેર કીધી હતી.

૧. લોફલેરે શોધી કાઢેલા બેસીલસને ડીફ્થેરીઆનાં કારણ તરીકે સ્વીકારાય તેમ નથી કારણકે તે તદુરસ્ત માણસમાં તેમજ આંખના સોજા વિગેરે દરદથી પીડાતાં માણસોમાં પણ જોવામાં આવે છે.

૨. ડીફ્થેરીઆના પુરેપુરા સંતોષકારક ઉપાય તરીકે તે સાબેત થયો નથી. કારણકે કેટલાક એવા રસી મુકેલા કેસો નોધવામાં આવ્યા છે.

૩. જ્યારે એ ઇલાજ ચોકસ નથી ત્યારે એ સ્પેસીફીક તરીકે ટકી શકે નહીં. એન્ટી ટોક્ષીનથી બચાઓને સુઇયા મુકવા પછી મરણ પામ્યાં છે."

પ્રાણીઓ ઉપરના થોડા અખતરાઓ પછી તે ઇલાજો માણસ ઉપર લાગુ પાડી શકાય નહિં. તે માટે ૧૮૯૦મા લીપઝીગનાં 'The Aim and object of Modern Therapeutics' મા શ્રીફ્સ્વાલ્ડનો ડૉ૦ શુલ્સ જણાવે છે કે –

"પ્રાણીઓ ઉપરના થોડાક અખતરાઓ પછી અને દરદીઓ ઉપર થોડુંક અજમાવવા પછી, હમણાં ઉપાયો બહાર પાડવામાં

આવે છે. સાયન્સનાં ખોટે માર્ગે લઇ જનારાં ઓઠાં હેઠલ, તે ઇલાજોની કિંમત, અખતરાઓથી સાબેત થયલી ધારવામા આવે છે. અને જોકે તેની અસર શકમંદ છે તોપણ એ ઇલાજો ચીતરી કાટવામાં આવે છે. માનસીક રીતે તથા સાયન્ટીફીક આધારે આવી રૂટી ધીક્કારી નાંખવી જોઇએ છે તો પણ એ ઇલાજો રોજના ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે."

દવાથી માણસ જાતનું કેવુ સત્યાનાશ વલેછે, તે વિષે પ્રોફેસર એડોલ્ફ ફ્રેટ, કોલોંમાં એન્ટી વેકસીનેશન કોંગ્રેસમાં આપેલાં ભાષણમાં નીચે મુજબ કહે છેઃ—

વઇદક વિદ્વાનોની વલણ એવી હોય છે, કે માણસ જાતને પોતાને ટકાવી રાખવાની જે કુદરતી શકતી અથવા ખાહેશ હોય છે, તેની હસ્તી માનવા ના પાડે છે, અને વલી તેઓ, જાણે કે કુદરતની મહાન શકતીઓની વિરૂધમાં માણસોને કાઇ કાંઇ સમજાવવાની કોશેશ કરતા ઉપાધ્યાનો ભાગ ભજવે છે. તે વલી ત દુરસ્તી અને જીવનશકતી ઉપર, પોતાની સ્વતંત્ર સત્તા ચલાવે છે. અને મરકી જેવા રોગો જે હવે તો ઘણા વખતના નાબુદ થઇ ગયા છે, તે વીષેની ધાસ્તી માણસ જાતનાં મનમાં તાજીને તાજી રાખીને લોકો ઉપર (દાકતરો) પોતાનો કાબુ ચાલુ રાખે છે.

આગલ ચાલતાં એ પ્રોફેસર જણાવે છે કેઃ—" આ હકરૂપી મેડીકલ હુન્નર, સદીઓ સુધી, લોકો તરફથી સહન કરવામાં આવી ઓછે. અને ઘણાં કુટુંબોમાં પૈસાની આફત અને છેડા વગરની દલગીરી દાખલ કરી, સુધરેલાં લોકોની જીવનશકતી એ મેડીકલ હુન્નરે વાપરી નાંખી છે (નાશ કીધો છે). કારણ કે જ્યારે કુટુંબનો એક અથવા વધુ સભાસદ, લાંબા વખતની ફરીઆદ (બીમારી) થી પીડાય છે, ત્યારે ઘણા સ્પેશીઆલીસ્ટો તરફથી,

ભારે ફી નીચવવામા આવે છે, જોકે ખરી રીતે જોતા તેઓની લાયકાત, જેટલી મોટી ફી લેવામાં આવેચ, તેટલી મોટી નથી. તેનો સવાલ બાજુએ રાખતા, ત્યારે આપણે ઘણા કુટુંબો વિષે વારંવાર સમજીએ છીએ, કે તેઓ દાકતરો અને કેમીસ્ટોનાં બીલો ભરવાથી ગરીબઇમા ઉતરી પડે છે. દાકતરો, જેઓએ ફેશનેબલ ઉપાયો, જેવા કે મોરફીઆ, કોકેન એન્ટી પાયરીન વિગેરે આપ્યા છે, તેઓથી હજારો માણસોનાં શરીર અને મગજની તંદુરસ્તી લુટઇ ગયલા છે હોસ્પીટલો અને એસાઇલમો ખીચો-ખીચ ભરાઈ ગયાં છે અને વારંવાર એનો વિસ્તાર વધારવો પડયો છે. વગર જરૂરનાં ઓપરેશનોના પરીણામમાં, ઘણાં લોકો બાપડાં, લુલાં, લંગરાં વિગેરે લાચાર હાલતમાં આવી પડયાં છે. અથવા દવાના કંટાલા ભરેલા રસ્તા પછી, બાપડાંઓએ તેઓનાં નહીં સારા થઇ શકે એવાં દરદો માટે, મોતનોજ ફક્ત છેલો ઉપાય શોધ્યો છે." (આપઘાત વિગેરે નિપજે છે)

હાલના ઇલાજો ભૂલ ભરેલા પરિણામવાલા અને સાયન્સથી ઉલટા છે જે વિષે ડૉ૦ ઓસ્ટરલેન તેની "Hand Book of Remedies" નામની ચોપડીમાં લખે છે, કે થીરેપ્યુટાકસની વિદ્યામાં અને ઇલાજોના ઉપયેગમાં, ભૂલ ભરેલા અને ખોટાં પરીણામનો મોટો જથો, આપણને માલમ પડે છે કે જેવાં પરીણામ, શીખવાની બીજી કોઇપણ ભાષામાં માલમ પડતાં નથી. કારણકે જે કંઇ ઘણું શીખવવામાં આવે છે, તે કઇજ નહિં, પણ, માણસ જાતની કલ્પના શકિતની ઉપજ છે. અને તેને સાયન્સ કહેવી નાલાયક છે, કારણકે તે કંઇ અનુભવ ઉપર રચાયલી નથી.'

બીજી જગ્યાએ તે ડૉ૦ લખે છે કે "આપણે દાકતરો દવાને ઉપાય

તરીકે ગણીએ છીએ અને આપણા દરદીઓને તે આપીએ છીએ, કારણકે દવાના ફાયદા ભરેલુ કામ, અને નફી ફાયદો, એટલીજ કંઈ ચેાકસ બાબદો નથી પણ આપણે માની લઇએચ, કે એ દવા સાર પરીણામ નીપજાવવાને લાયક છે જો કે આપણેા અનુભવ બીલકુલ સાબેતી જેવેા નથી."

દવાથી દરદો સારા થતા નથી તે માટે મેડીકલ ધધાના સભાસદોની અશકિત વિષે, વીએનાના ડેા૦ નેાથનાજેલ, હાલ ખાતે ગલેલી કુદરતી રીતે સાક કરનારા અને દવાથી સારુ કરનારાઓની કેાંગ્રેસમા સ્વીકાર કરે છે કે

"રેાગમાથી સાજા થવુ જે છે, તે કામ તેા આપણાથી (દાકતરેાથી) બજાવી ન શકાય, એવા કુદરતી કાર્યોને આભારી છે કેાઇ દરદને ઝેરી રૂપ લઈ લેતા અટકાવવાના ઇલાજો, આપણા હાથમા આવેલા છતા, આપણે હજી પણ એમ કહી શકીએ નહી, કે ટયુમર અથવા પાથા જેવા દરદેા સાજા કરવાને, આજે આપણે આપણા વડવાઓ કરતા વધારે શકિતવાન થયા છીએ આપણે જે કરી શકીએ, તે માત્ર એટલુંજ કે સેાજા આવવાની વલણને કાબુમા રાખી શકીએ

"આપણાં (દાકતરેાના) હાલનાં ગમે એવા જ્ઞાન છતા, એક રદ થયલુ સેલ–Cell આપણે નવુ ઉપજાવી શકતા નથી. હાલ તેા આપણે માત્ર શરીરના અવયવેાને ચેાકસ વસ્તુએા પુરી પાડવા જેવી અસરજ, માત્ર ઉપજાવી શકવાની હાલતમાં છીએ.

એજ ડેા૦ આગલ ચાલતાં જણાવે છે કે "અલ્કાેહાેલ, મેારફીઆ અને ડીજીટેલીસ, દરદની નિશાની દુર કરેચ, પણ દરદ પેાતે સારૂ થતુ નથી. દવાના ઉપયેાગથી, ખરી રીતે આપણે દરદ સારૂં કરી શકતા નથી આપણે ફકત દરદની નિશાનીજ હાંકી કાઢીએચ "

પ્રખ્યાત પ્રેાફેસર ડેા૦ કેાન નુસબેામ ખુલી રીતે જ

કે જે દવા, પીવામાં શીધમાં આવે છે, તે ગરમીના ભાગ સાથે, હમેશાં સબંધ ધરાવતી નથી

એન્ટીસેપટીક ઉપાયો શુ સારી અસર કરનાર છે? તે માટે ૧૮૮૪ની જર્મન મેડીકલ કોગ્રેસમાં રજુ થએલી જાનેવારીએ આ શબ્દો ઓચરાયા હતા કે

"Professor Buchner considers the use of anti septic remedies harmful, for they act more powerfully *as poisons on the tissues than on the resisting fungi* "

વીએનાની, વીએન્ડેન હોસ્પીટલમાંના ગરમીના (ગરમીના દરદના) ખાતાના ચીફ મેડીકલ ઓફીસર ડા૦ જોસફ હેરમાન પોતાની બનાવેલી ચોપડી There is no such thing is Constitutional Syphilis મા જણાવે છે કે –

"કોઈ વઈદિક વસાણાના ઉપયોગથી કોઈ દરદ ઉપર દેખઈતી સારી અસર જણાય, તે ઉપરથી તે દરદની જાત અને હાજરી વિષે ખાનાં પુરતું અનુમાન બાધવું, એ, દરદોને પારખવાના કામમા, એક મોટામા મોટી ભુલ છે એવું અનુમાન બાધવાથી તો માણસ જાતના શરીરની અંદર દુખ દરદને આપોઆપ સાજા કરનારી, જે શકિત મુકાયલી છે, તે શકિતની હસ્તીજ જાણે આપણે (ડાકતરો) ના પાડીએ છીએ, એવા અનુમાન તે વઈદક વિદ્યાના તમામ ધતીંગોના મુળરૂપ તથા ઉંટ વઈદાના મુળ પાયા સમાન છે"

શુ દાક્તરો ડાયગનોસીસ સારી રીતે કરી જાણેચ? (દુખ ઓળખી શકેચ?) જે માટે બીજા વરસના 'મેડીકલ સાયન્સ' મા, ડા૦ જી રોન એન નીચે મુજબ જણાવેચ –

'સુધરેલી દુનિયામા, ડાકતરી વિદ્યાના ઘણા હરીફો છે, ઉત્તર

અમેરીકાના યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સના વર્તમાન પત્રોમાં, તે માટે જેટલી જાહેરાત આપવામા આવેછે. તેટલી કોઇપણ ઠેકાણે આપવામાં આવતી નથી. જ્યા કુદરતી કાયદાથી સારા કરવાના ઇલાજો સામે, દાકતરોએ ચાલુ લડાઇ કીધી છે. પણ તે કંઇપણ મોટી અસર વગરજ કીધી છે. અમેરીકનો ઉપયોગી માણસો છે. જેઓથી ઘણું શીખવાનું છે. દાખલા તરીકે "ન્યુયોર્ક વર્લ્ડ" (યુનાઇટેડ સ્ટેટસમાં સૌથી વધારે અગત્યનાં વર્તમાન પત્રમાનું એક) ના અધીપતીએ, એક સ્ત્રી કે જેણીને સામાન્ય નબલી તંદુરસ્તીની ધારવામાં આવતી હતી, તેણીને સાત જુદા જુદા દાકતરો પાસે જવાને, અને તેઓની સલાહનો રીપોર્ટ કરવાને મોકલવામા આવી. તેનું પરીણામ નીચે મુજબ આવ્યું:–

"તેણીની બારીક તપાસ કીધા પછી, એક (દાકતરે) જણાવ્યુ કે "ઘણી નબલાઇ" થી પીડાતી હતી બીજાએ 'મેલેરીઆ", ત્રીજાએ 'ન્યુરેલજીઆ", ચોથાએ "ડીસપેપસીઆ", પાચમાએ "એનીમીઆ", છઠાએ "ગભીર આખની અડચણ" અને સાતમાએ "હોજરીનો બગાડો" સુચવ્યુ. (કોઇપણ દાકતરનુ એક સરખુ મત નહીં.) પહેલા ૭ દાકતરોએ તેણીને સારી રીતે સારી થવાની ખાતરી આપી દવા ચીતરી આપી.

"ન્યુયોર્ક વર્લ્ડ" પત્રે આ બાબતને એવી રીતે ગણી, કે દાકતરોને ગભરાવી માર્યા તેઓ પોતાના ડીપ્લોમા માટે ઘણા મગરૂબ હતા, તોપણ, તેઓ સઘલાને કબુલ કરવુ પડ્યું હતુ. કે વર્લ્ડ પત્રે જે લખ્યું, તે તેઓએ કીધુ હતુ.

"તે ઉપરથી બીજા રીપોર્ટરે, તેજ દાકતરોની મુલાકાત લીધી અને નીચલી ટીકા કીધી.

"પહેલા દાકતરે પોતાની ડાયરીમા જોઇ કહ્યું, કે હા, જેમ કહેવામાં આવે છે તેમ, મેં લખી આપ્યું હતું, પણ તમારા પત્ર માં જાહેરાત માટે, મારે બીજું કંઇપણ વધારે ઉમેરવું નથી.

"બીજાએ જણાવ્યુ કે 'તેને ગુચવણ ભર્યું લાગ્યુ, અને ઉપાય તરીકે પાંચ ખાના (પાંચ વખત ખોરાક લેવા) કહી મેલેરીઆ જાહેર કીધો હતો

"ત્રીજાએ જણાવ્યું, કે જો કે હું તમને કંઇપણ મત આપ વાને ના પાડુંછું તોપણ જે કંઇ મીસ બ્લીસે (પહેલા રીપોર્ટરે) કહ્યું, તે ખરૂં છે. એ સ્ત્રી માટે, મેં મારાં જ્ઞાનનો સૌથી સરસ ઉપયોગ કર્યો હતો.

ચોથાએ, પોતાની ડાયરી અને પ્રીસ્ક્રીપશનમાં જોઇને કહ્યું, કે ડાયગનોસીસ અને પ્રીસ્ક્રીપશનો ખરાં છે. પણ મને સવાલ પુછ-વાની, હું ના પાડું છું.

"પાંચમાં, છઠ્ઠા અને સાતમા અનુભવવાલા સ્ત્રી દાકતરો હતાં. પાંચમાએ તો, કોઇપણ જાતની વાતચીત કરવાનીજ ના પાડી છઠ્ઠાએ જણાવ્યું, કે ડાયગનોસીસ ખરાં હતાં, અને ઉપાય ઉપયોગી થઈ પડયા હોત, સાતમાએ તો રીપોર્ટરને નહિ જોવાનું કહાપણ વિચાર્યુ, અને તે માટે માદગીનુ બહાનું કાઢયું.

"લેડી રીપોર્ટર, કે જેણીને સૌથી વધારે પ્રખ્યાત દાકતરો તરફથી ૭ પ્રીસ્ક્રીપશનસ મલ્યાં હતાં પણ તેણી ઉપલાં કોઈપણ દરદથી પીડાતી એમ માની શકતી નથી, એટલુજ નહિં, પણ જેઓએ તેણીને મેલેરીઆ છે, એમ કહી રોજના પાંચ ખાના

લેવા જણાવ્યું હતું, અને પાચન શકતીની ફરીઆદ માટે, ટોસ્ટ ના ત્રણ મોટા ટુકડા લેવા ફરમાવ્યું હતું. તેઓમાં પણ જરાએ વિશ્વાસ ન હતો.

"વર્લ્ડ પત્ર જાહેર કરે છે, કે 'આપણા સાયન્ટીફીક માણસોનું જ્ઞાન, આ સાબેત કરે છે. જેઓએ પોતાના ધંધાની મોનોપોલી બનાવી છે, અને યુનાઇટેડ સ્ટેટસની સના તરફથી, તેઓના શહેરી ભાઇઓને લગતી, મરણ જીવનની બાબદો ઉપર રાજ, કરવાને હક ધરાવેછે.'

"આપણને (જર્મનોને) આપણાં ત્રાન્સ એટલાંટીક રીપબ્લીક માફક છુટ નથી, તો પણ કુદરતના કાયદાથી સારું કરનારા દાક્તરોએ, અજાયબી પમાડનારાં પ્રીસ્ક્રીપશન્સ, અને ખોટાં ડાયગનોસીસ ઉઘાડાં પાડયાં છે. જેથી (એવા ખોટાં પ્રીસ્ક્રીપશન્સ અને ડાયગનોસીસથી) દરદીઓએ વરસો સુધી ખમ્યું છે. એટલું ઉમેરેલું વાજબી લેખાશે, કે એક માણસ દરદીઓની મુર્ખાઇ તરફ અજાયબી દેખાડયા વિના રહી શકતો નથી, કે સર્ટીફીકેટ પામેલા માણસો તરફથી, સઘલું સ્વીકારવામાં આવે છે. એવું ધારીને, કે જેઓ લેટીન કે ગ્રીકમાં માહીતગાર નથી, તેઓ કંઇપણ જાણતા નથી. તો પણ માણસોએ વધારે ખુલી રીતે જોવાને શરૂ કીધું છે, અને હવે પછી આવતી માંદગી, સઘલા અજ્ઞાન વહેમોને ભાંગી નાંખવાની મદદ કરવામાં બાકીનું કરશે."

ઉપર જણાવેલાં, પ્રખ્યાત દાકતરોનાં મત આપવાની મતલબ, કંઇ દાકતરોને ધીકારવા માટે નથી. પણ એ કહેવાતી સાયન્સથી, માણસ જાતને કેટલું નુકસાન થાય છે, તે દરદી વર્ગ ઘણી સારી

રીતે સમજી શકે, અને દરદો સારા કરવાની જુની રૂઢીથી હવે દુર રહીં, કુદરતી ઇલાજો તરફ, તે વર્ગનું ધ્યાન ખેંચાય, તે માટે છે. અલબત દાકતરોનો કંઈપણ વાક નથી, તેમા કઇ શક નથી. કારણ કે તે બાપડાઓને તો, પેલી કહેવાતી વિદ્યાના આધારે, જે શીખવવામા આવ્યુ, તેનો તેઓએ અભ્યાસ કરી, તે પ્રમાણે વર્તવા માંડયું છે પણ તેથી કઇ ભલા દાકતરોએ Allopathy નેજ વલગી રહેવાનું નથી, પણ હમણાં આગલ વધેલા વખતમાં તો હવે કંઇ નવુજ કાઢવુ જોઇએ હવે Allopathy તો જુની ઘરડી ડોશી થઈ ગઈ છે. તેથી તેઓએ પોતાના દરદીઓને કંઇક કુદરતી ઇલાજોથી, તેઓનાં દરદો દુર કરવાની વલણ પકડવી જોઇએ.

કુદરતી ઇલાજોના મહાન શોધકોનો હેવાલ.

વોટર કોમ્પ્રેસના શોધક, સ્કોથનો જનમ, ૧૭૯૮ માં થયો હતો. તે સાત વરસનો પણ ન હતો, તેટલાં તેનો બાપ મરણ પામીઓ હતો. ખેતી કરવા ઉપરાંત, સ્કોથ બીજો પણ ધંધો કરતા. એ ધંધાને લીધેજ, એક વખત એવો બનાવ બન્યો, કે જેથી સ્કોથની વોટર કોમ્પ્રેસની રૂઢી, આડકતરી રીતે હસ્તીમાં આવી. ૧૮૦૭ મા એક ઘોડાએ સ્કોથને લાત મારી જેથા તેનું જમણું ઘુંટણ ખરાબ રીતે કચડાઈ ગયું. તે ભાગને, તે વખતના દાકતરોની રૂઢી પ્રમાણે સારવાર કરવામાં આવી પણ તેનું પરીણામ અપૂર્ણ ઇલાજમાં આવ્યુ. આસપાસના સાંધાઓ અને હાડકામાં ઘણો સોજો રહ્યો, જેથી સ્કોથ લાંબો વખત સુધી,

પણ ગાડાં ઉપર ચઢી બેસવાની ફરજ પડતી હતી. આવી હાલતમાં એક દીવસે સાધુજી મલ્યા. તેવણે જો કે ઘોડો, ભરેલું ગાડું, ખેંચતો અને પોતે એક જુવાન માણસ છતા ચાલવાને બદલે, આવી રીતે સ્વારી કરવા માટે ઠપકો આપ્યો. રકોથે પોતાની કમનસીબી જાહેર કીધી જે ઉપરથી સાધુજીએ, દીવસમાં ઘણી વેલા થંડા પાણીથી, તે ઘુંટણને ધોવાની સલાહ આપી. પણ તેજ વખતે સાધુજીએ, તે સુજેલા ભાગ ઉપર, લાકડાનો એક નાનો અણીઆલો ટુકડો ઘોંચા ઘાલ્યો અને તે લોહીથી ખરડાયલોજ ટુકડો, ગજવામા મૂકી સાધુજીએ ચાલવા માડયું

રકોથ ચપલ બુદ્ધીનો હોવાથી, આ ભેદ સમજી ગયો. કે ખરો ઇલાજ તો, થંડુ પાણી લગાડવાનોજ છે.

તેને કામનો એટલો તો ભારે બોજો હતો, કે દીવસમાં ઘણી વેલા જખમી ભાગને ધોઈ શકયો નહી તેથી તેણે ઘણી સગવડતા ભરેલી રૂઢી (વેટર કોમ્પ્રેસ) શોધી કાઢી. એક મોટો ભીનો પાટો (કપડાનો ટુકડો) તેણે ઘુટણ ઉપર બાંધ્યો. તે ભીના પાટા ઉપર એક સુકો પાટો બાંધ્યો. અને ઘણે જ વખત સુધી રહેવા દીધો. પણ જ્યારે પેલો ભીનો પાટો સુકઈ જતો, કે તુરતજ પાછો બીજો ભીનો પાટો મુકતો. આ ભીના પાટાની અસર, ઘણી શાંકડી થઈ. તેણે રાત્રે વધારે જાડો પાટો વાપરયો અને તે ઉપર ફલેનલનો પાટો સિંટારયો. એવી જાતના ચાલુ પાટાથી, ઘુંટણનો સોજો ઘણોજ ઓછો થઇ ગયો. અને ખાસ કરીને રાત દરમીઆન, જે દરદ રકોથને ખમતું પડતું, તે પણ ઓછું થતું ગયું. અકડી ગયલા સાધા, એટલા છુટા થવા લાગા, કે આ-

સરે દશ અઠવાડીઆં પછી, તેનો દરદવાલો પગ, બીજા પગની માફક વલવા લાગ્યો. તેથી કયો પગ દરદવાલો હતો, તે પણ કહેવાનું અશકય બન્યું.

આ ઇલાજ અને પરીણામથી, સ્ક્રોયની રૂઢી (વેાટર કોમ્પ્રેસ) નો પાયો નખાયો. પોતાની ફતેહ પછી, પોતાના આડોશી પાડોશી, અને જનાવરોને થતા ઘા, અને અકડી ગયલા ભાગો વિગેરે ઉપર, એ રૂઢી સ્ક્રોથે વાપરવા માંડી. એ તો ફક્ત શરીરનાં બહારનાં દરદ ઉપર ફતેહમંદ નીવડયું. તેથી કંઇ સ્ક્રોથ બીરાદર સંતોષ પામ્યો નહીં અને પાટાની જુદી જુદી સાઈઝ અને આકારો બનાવા માંડયા અને શરીરની અંદર થતાં દરદો, જેવાં કે પાચન શકતીના નબલા પડતા ભાગો, લીવર, કીડની વિગેરે દરદો ઉપર એ ઇલાજો અજમાવી, સ્ક્રોથ સાહેબ એક પગલું આગલ વધ્યો. તે પોતાના ખેતીવાડીના અનુભવ ઉપરથી ખાત્રી ભરેલો બન્યો, કે જેમ રોપાઓને (warm moisture) ગરમ ભીનાસની જરૂર છે તેમ માણુસ તથા જનાવરને પણ તેની તેટલીજ જરૂર છે. કે જે warm moisture આ પાટાઓથી મલતી હતી. અને તેથી દરદીઓ ઘણાં જલદી સારાં થતાં હતા સ્ક્રોથ કુદરતનો ઘણો શોખીન હતો. તેણે જોયું, કે જયારેબી જનાવરો જખમી થતાં, અથવા સીક પડતાં, તો કુદરતી રીતે તેઓ ખાણું ન લેતાં, એકાંત જગ્યામાં જઇ પડી રહેતાં. તેજ મુજબ માણુસ સાથે પણ વરતતો. એટલે માણુસ સીક પડતાં, તેને ઝાઝો ખોરાક આપતો નહીં. સ્ક્રોથ એવાં અનુમાન ઉપર આવ્યો, કે તંદુરસ્ત માણુસને પાણીની ઝાઝી જરૂર રહેતી નથી. કારણ તેથી જોઇએ તે કરતાં વધુ પ્રમાણમાં પરસેવો પડે છે અને વધારે હાકવી નાંખે છે. તેથી તે સુકા અને નકર ખોરાકનીજ ભલા-

મણુ કરતો. જે તેણે પોતા ઉપર, તેમજ બીજાં દરદીઓ ઉપર અજમાવી, પૂરેપૂરી ખાત્રી કરી હતી. તે એવું પણ જણાવતો, કે કોઇપણ જાતની માદગી દરમીઆન, જો તાવ આવે તો તે એક સારી નીશાનિ છે. કારણ કે દીલનું દુખ બહાર કાઢી નરમ પાડવાને તે એક અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. તે દાકતરોને તો, એક કાંટા સમાન હતો. કુદરતી રીતે સાફ કરી, જાણે કે તેઓના ધંધાને હાની પુગાડતો.

આરનોલ્ડ રીકલી ૧૮૨૩ મા જનમ્યો હતો. તે (light, air & sun baths) હવા, ઉજાસ અને સુરજના બાથોના ઇલાજોની રૂઢી સ્થાપનાર હતો. રીકલી કહે છે, કે જ્યારે તે નાનો હતો, ત્યારે તે પોતાનું શરીર, ગરમ, જીંદગી આપનારાં સુર્યનાં કીરણો તરફ ખુલ્લું મુકતો. ધુમસ અને **ભીનાસવાલી** જગા, તેને અસુખસમાન હતી. માર્ચ મહીનામાં, જ્યારે વસંત રૂતુની નિશાની દેખાતી, ત્યારે સ્વીટઝરલેન્ડમાં, પોતાનાં ગામમાં, ઘર નજદીક પોતાનાં કપડાં કાઢી, નીચે પાથરી, સુર્યનાં તડકામાં, તે ઉપર સુતો. જો તડકો અચ્છો ન હોતો, તો ફકત પંદરથી વીસ મીનીટજ, એવી રીતે સુતો, પણ જ્યારે તડકો ત્રાંકડી રીતે પડતો, ત્યારે વારંવાર તે એકેક કલાક તડકામાં પડી રહેતો. ત્યારપછી, તે કપડાં પહેરી (પણ જંગલમાં નાગો) ચાલતો ફરવા જતો. સુરજનાં તડકાથી, તેને ગરમી મલવા પછી, શરીરને ઠંડક આપવા મારે, ફરવા જતો. પણ જ્યારે સુર્ય ઘણો તપતો, અને ફરવાથી ઠંડક ન મલતી, ત્યારે એક નાલાં નજદીક (sun bath) સન બાથ લેતો, પછી તુરતજ નાલાંમાં ઝીપલાવતો. એ રીતે, તેને ઠંડક મલતી ત્યાં સુધી, પડી રહેતો. રીકલી કહે છે, કે જો કે મારો બાપો સારો હતો.

તોપણ આ બેવડા બાથથી, મારૂં જોર અને જીવન શક્તી વધવાથી મને ઘણુંજ મઝાહ મળતી. જેઓ બીછાણા ઉપરથી ઉઠી ન શકતાં હોય, તેઓ માટે (Steam bath) વરાળનો બાથ આપવા કાજે, એપેરેટસ શોધી કાઢયું હતું તે એમ પણ કહેતો, કે ઉપાય તરીકે પાણીના ઉપાયો કરતા આ સન અને વરાળનો બાથ, ઘણીજ સારી અસર કરનારા છે. એવું તેણે પોતા ઉપર અંજમાવેલા અનુભવ ઉપરથી, સાબેત કીધું હતુ. તે કહેતો, કે એ (air and light) હવા ઉજાસના બાથ, nerves ની ઉપર નમુનેદાર અસર કરેછે. તે એમ પણ કહેતો, કે જો એ બાથોથી તમારા શરીર ઉપર સુદર પરીણામજ નીપજાવવું હોય, તો સઘલાં કપડાં કાઢી નાંખી નગન હાલતમાંજ લેવો. જેઓ મોટાં શહેરમાં હવા ઉજાસ વગરની અંધારી કોટડીમાં રહેછે, તેઓ ફીકાં ફ્ચ અને લોહી વગરનાં બને છે, તો (ડીસ્પેનસરી) દવાખાનાની હારો ઉઘાડવા કરતાં હવા ઉજાસનાં ઘરો ઉપરાંત, સખાવતી શખ્સોએ (air and light) હવા જાસના બાથ લેવ ની લોકોને સગવડતા કરી આપવી જોઇએ.

ફાધર નીપ ૧૮૨૧ માં જનમ પામ્યો હતો. તેનો બાપ ગરીબ વણકર હતો. થોડો વખત તેણે પણ એક વણકર તરીકે કામ કીધું. પણ એકવીસ વરસની ઉમરે, તેને એક પાદરી થવાનું ભાવી આવ્યું, અને તેનો અભ્યાસ શરૂ કરવા, પાદરીઓની મદદ માગવા ગામે ગામ રખડતો. છેવટે બીશપ થવાને ભાગ્યશાલી નીવડયો તેને એટલું તો કામ કરવું પડતું, કે તેનું જોર ઘટી ગયું, અને ખઇની નીશાની જણાવા માંડી. મ્યુનીચના એક પ્રોફેસર દાકતરે, તેને સારો કરવાની પોતાની ઘણીજ બનતી કોશેશ કીધી,

પણ ફ્રેાકટ-એ રીતે નીપની એક પાદરી થવાની આશા દુર થતી ગઇ. જ્યારે તે ધર્મોજ સીક હતેા, ત્યારે પહેલા જર્મન પાણીના દાકતર હાનની, પાણીના ઈલાજોની નાની ચેાપડી, તેના હાથમાં આવી. આ ચેાપડી વાચવાથી પાદરી સાહેબને નવી તેજી આવી, અને પેાતાનું દરદ, હદ કુદાવી જાય તે અગાઉ, એ ઇલાજો અજમાવા લાગેા, તેથી પહેલે કરતાં તેની તંદુરસ્તી સુધરતીજ ગઈ. એ રીતે ઉતેજન મળવાથી, તેણે બીજાએા ઉપર પણ એ રૂઢી અજમાવી. દુનિયાના સઘલા ભાગેામાથી, એ પાદરી સાહેબ આગલ દરદીએા આવવા લાગ્યાં દાકતરેાનું ધ્યાન પણ એ તરફ ખેંચાવા લાગ્યું તેથી પેાતાના દરદીએા સાથે, દાકતર બીરાદરેાબી, એ ઇલાજો નજરે જોવા અને શીખવા, ભલા પાદરી આગમ પધારતા એટલુંજ નહિં, પણ શીખ્યા પછી, એ ભલા દાકતરેા પેાતાનાં ઇલાજોનાં પાણીના ધામેા (ખાતાએા) સ્થાપતા, જ્યાં નીપની રૂઢી પ્રમાણે દરદીઓને સારાં કરતા.

ફાધર નીપ જણાવે છે તેમ, સઇએડ અને તાઇફસ તાવથી પીડાતાં દરદીએાને, જો થંડાં પાણીમાં બેસાડ્યાં-wash કર્યાં હેાય, તેા ઘણી ઝડપથી તેઓ સારાં થઇ શકે. નીપ ઉઘાડે પગે ચાલવાનું, થંડા packings, Douches અને સઘલી જાતના બાથેાની ભલામણ કરે છે. જેએા ઉંઘ ન આવવાની બીમારીથી પીડાતાં હેાય, ને મેારફીઆ, સલફેાનલ, પેરેલડીહીડ અથવા બીજાં નારકેાટીક ઝેરેા લઈ, દાકયાં હેાય, તેઓને ઠંડા પાણીમાં ફકત ત્રણ મીનીટ બેસવાથી અચ્છી ઉંઘ આવે છે.

લુઇ કુહને, હીપ અને સીટ્ઝ બાથનેા તથા unity of diaseses એટલે સઘલાં દરદેાને એકજ આકારમાં, શેાધનાર હતેા,

જે હાલના કેટલાક દાકતરોના ધ્યાનમા ઉતરતું નથી. પણ એની રૂઢીથી, ઘણાં ભયંકર દરદો સારાં થવા પામ્યાં છે અને ઘણાઓને મોટી અજાયબીમા નાખ્યાં છે. વીસ વરસ પુરાં કર્યાં પછી, લુઇ કુહનેનું શરીર હમેશ મુજબ કામ કરતું નહીં. તેનાં ફેફસાં અને માથાંમાં સખત દુખાવો થયો. તેણે દાકતરોની મદદ લીધી, પણ તેમાં તે નિષ્ફલ નીવડયો. તેનો પીતા પણ, દાકતરોની દવા લેવા છતાં, stomach હોજરીનાં કેનસરથી મરણ પામ્યો હતો. કુદરતી સાધણોથી દરદો સારા કરતી (nature cure) ની મીટીંગમાં, પોતાને થતાં દરદ માટે પુછતાં, તે ઉપર વોટર કોમપ્રેસ-પાણીના કટકા મુકવા જણાવ્યું. તેનું ફાંકડું અસરકારક પરીણામ આવ્યું. ત્યાર પછીથી તે મીટીંગમાં નિયમીત હાજરી આપતો. લીધેલી દવાઓની અસરથી, તેની હાલત જયાંસુધી તે ખમી શકયો નહિં ત્યાંસુધી વધારે ને વધારે બગડતીજ ગઇ. તેની હોજરીમાં (stomach) માં વંશપરંપરાનું કેનસર થયું. અને ફેફસાં થોડે અંશે બગડી ગયાં. જ્યારે તે ઘરની બહાર ખુલી હવામાં જતો, ત્યારેજ તેનો માથાંનો દુખાવો નરમ પડતો. પણ શાંત ઉંઘ, કે કામની તો વાતજ ન કરવી. અલબત, જોકે તેનો ચહેરો ગુલાબી દેખાતો, પણ ખરી રીતે જોતાં, શરીરમાં તેમ ન હતું. તોપણ કુદરતી ઇલાજે તે સારીરીતે લેવા લાગ્યો. તે વખતે, હાલની રૂઢી (હીપ અને સીટઝ બાથ) તેણે શોધી. તે પ્રમાણે પોતા ઉપરજ અજમાવી તેમાં તે ફતેહમંદ નીવડયો. તેની હાલત રોજ ને રોજ સુધરતી ગઇ. અને બીજાઓ પણ, તે પ્રમાણે ચાલતાં, સંતોષ પામ્યાં. પહેલાં દરદીઓ તેમજ દાકતરોએ તથા ખુદ કુદરતી ઇલાજવાલાઓએ પણ, તેની રૂઢીને ધીકારી કાઢી. ત્યારપછી તેણે પાણીના ઇલાજોથી દરદો સારાં કરવાનું ખાતું ખોલ્યું. અલબત પહેલે દરદીઓએ ઝાઝી મુલાકાત

લીધી નહીં. પણ થેાડા કેસેા, જે ઘણા ફ્તેહમંદ નીવડવાથી, લેાકેાની ખાતરી થવાથી, ધીમે ધીમે તેની વિખ્યાતી વધતી ગઇ. જોકે તેના ઉપર કામનેા બેાજો વધતેા ગયેા, છતાં તેની નવી રૂઢીથી તેની સામે સારીરીતે ટકાવ કરી શકયેા. એ રૂઢી એટલીતેા ફ્તેહમંદ નીવડી, કે જે ઊપરથી કુહને કહે છે, કે દરેક દરદ સારૂં થઇ શકે છે. પણ તે ભાર મુકી જણાવે છે, કે દરેક દરદ સારૂં થઇ શકે, પણ-દરેક દરદી સારૂં થઇ શકે નહીં. કારણ કે જે દરદીએ દવા પીપીને અંદરના ભાગેા નબલા કરી નાખ્યા હેાય, અને જેઓની જીવન શકતી ઓછી થઇ, બાંધેા તુટી ગયેા હેાય, તેવા કેસમાં, ખચીત દરદ ઓછું થાય છે, પણ તેવેા દરદી બચી શકતેા નથી અથવા સંપુર્ણ ફાયદેા થતેા નથી.

દરદનેા અર્થ શું?

દરદ, એ કંઇજ નહીં, પણ શરીરને ન જોઇતી ચીજ (foreign matter–morbid matter)ની શરીરમાં હાજરી છે. જ્યારે એક માણસને ઘણું જાડું જોવામાં આવે છે, ત્યારે ઘણાએા વગર વિચારવે, તેને એક તંદુરસ્ત માણસ તરીકે ગણે છે, પણ તે ઘણું જાડાંપણાંમાં કંઇ નકકર માંસ નથી હેાતું, પણ ઉપર કહ્યું તેમ (foreign matter–morbid matter) કચરાને લીધે, શરીરનેા ઘેરાવેા વધે છે. એવું માણસ, કેાઇક વેલા હાર્ટ ડીઝીઝથી પીડાતેા જણાશે, અને ટાઇફેાઇડ કે ન્યુમેાનીઆનેા હુમલેા થતાંજ, બીજાંએાની અજાયબી વચ્ચે, જલદીથી તે આ દુનિયા છેાડી જાય છે. એ morbid matter શરીરમાંથી, ઝાડા અથવા પરસેવાના રૂપમાં, દરરેાજ બહાર નીકલે છે. જ્યાંસુધી એ કામ નિયમીત થાય છે, ત્યાંસુધી શરીરને ખમવું પડતું નથી પણ એ રીતે, જ્યારે એ

matter બહાર નીકળતી નથી ત્યારે તાવ, ડાયરીઆ (પેટ આવવા) જેવા દરદના આકારમા, તે નીકળી જાય છે જો સપુર્ણ રીતે તે નીકલી જાય છે, તો શરીરને ઘણો આરામ થાય છે

તદુરસ્તીને બગાડનાર કોણ છે?

જ્યા સુધી સાદા પુષ્ટિકારક ખોરાક અને ચોખી હવા શરીરમા લેવામા આવે છે, ત્યાસુધી આપણે સારી જીદગી ગુજારી શકીએય પણ અાફસોસ! હાલનો ખોરાક, જે બહારથી ઘણી મઝાહ આપનારો જણાય છે, તે ખરી રીતે શરીરને ભારે નુકસાન કરે છે સાદો અને પુષ્ટીકારક ખોરાક કેમ લેવો, તે જાણવાની શકિત, હાલના લોકોએ લગભગ ગુમાવી દીધી છે ગામડાની ચોખી હવા, કઠોન, ખીર ઘઉના આગાની ભુસા સાથની બનાવટમા, આપણા બાપદાદાઓ મઝાહ લઇ, જે સુખી ફરતા તેની જગા, હાલના સીનેમા, નાટકશાલાની ઘેરાયલી હવામા બેસવામા, અને તરેહવાર જાતના ખાટા તીખા સોસ, તરેહવાર જાતના તીખા વિગેરે મસાલાના, કહેવાતા સ્વાદીષ્ટ ખાના અને બીઅર વિગેરે પીણાએ લીધી છે જે તદુરસ્તીને બગાડનાર છે

કેટલાકો કહે છે, કે હાલમા આ અકુદરતી ખોરાક લેવામા આવે છે, તોપણ ચાલાકી તો બતાવવામા આવેછેજ પણ જો એક થાકેલા ઘોડાને ચાબુક મારી, તેની ગજા ઉપરાત એક મઇલ વધુ ચલાવવામા આવે તો તેમ કરવાથી તે હાકનાર તુરત વેના પોતાની નેમમા ફાવેછે પણ પછી તેનું શુ પરીણામ આવેછે! અલબત, તે બાપડા જનાવરનું અકાલ મરણ! તેજ રીતે એક દરદ વાલુ માણસ અથવા કુદરતી ખોરાકને ન પીછાણનાર માણસ, મસાલા, દારૂ, ચાહે વિગેરે (Stimulant) ઉશ્કેરનારી ચીજો વાપરી

પેાતાનાં શરીરને કામ ચલાઉ તેજી બનાવી, દરદી ઉડાઉ ખર્ચ કરી હારી, પેાતાનાં કુટુંબની ગભીર ગમગીની વચ્ચે પેાતાનેા નવજુવાન પ્યારેા જાણ તજી દે છે અથવા અકાલ મરણ નેાતરે છે.

તંદુરસ્તી ઉપરથી દુખ ઉપર જવાની હાલત એકદમ આવતી નથી પણ ઘણીવેલા કંઇપણ ધ્યાન ખેંચ્યા વિના દશ, પંદર કે વીસ વરસે દરદી પેાતાની ખરી સ્થિતી જુવે છે

જોઇએ તે કરતાં વધુ પ્રમાણમા ખેારાક લેવેા, તે ઝેર સમાન છે આપણે ધ્યાનમાં રાખવુ જોઇએ કે જે ખેારાક આપણે ખાઇએ છીએ તે સારી રીતે પચાવવેા જોઇએ. તે કરતા વધુ ખેારાક લેવા થી તે પચી શકતેા નથી, અને જો તે પચીઆ વગરનેા ખેારાક ઝાડા કે પરસેવાના રૂપમાં બહાર નીકલતેા નથી તેા શરીરમાંજ રહે છે અને એ રીતે શરીરમાં રહેલેા ખેારાક તે (foreign-morbid matter) શરીરને ન જોઇતી ચીજ-કચરેા છે જે દુખની શરૂઆત છે. જો ખાવા પીવામા સંયમતા જાલવી હેાય તેા લાંબી સુખી તંદુરસ્ત જીંદગી ભેાગવી શકાય.

શરીરમાં કચરાનું રહેઠાણ અને તેનુ પરીણામ.

જેમ ભૂતનું ઠેકાણું આમલીમાં તેમ (morbid matter) કચરાનુ ઠેકાણ ખાસ કરીને પહેલે પીડુંમાં છે. ત્યાથી તે આખાં શરીરમાં ફેલાય છે અને તેથી અંદરના ભાગેાને ખીલવામાં (પેાતાનું કામ બજાવવામાં) હરકત કરે છે. એટલું યાદ રાખવું જોઇએ કે શરીરમાં જેટલેા ભાગ એ morbid matter-કચરેા રેાકશે તેટલેા ભાગ પુષ્ટીકારક તત્વેાથી (nutritive elements થી) ઓછેા રહેશે. અને લેાહીના ફેરાવામાં હરકત કરશે.

શરીરની (temperature) ગરમી કેમ વધે છે?

શરીરમાં રહેલી morbid matter–કચરો એક બીજા સાથે ઘસાવાથી અથવા શરીરના ભાગો સાથે (friction) ઘસાવાથી શરીરની ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે અને તાવ વિગેરેમાં જે temperature–ગરમી વધે છે તે આ friction–ઘસારોજ છે.

શું આપણને દુખ થવાંજ જોઇએ? દરદનો હુમલો કેમ થાય છે? આ સવાલો, દરદીઓ વારંવાર પુછે છે ઉપર જણાવ્યું તેમ જો સાદો પુષ્ટીકારક ખોરાક લે, ચોખી હવામાં કસરત લે અને કુદરતના કાયદાનું ઉલંઘન ન કરે તો ખરેખર માણસ જાતને દરદ થવાં ન જોઇએ. એક તંદુરસ્ત (morbid matter–કચરાથી નીરાલાં) માણસ ઉપર, ટાઇફોઇડ, કોલેરા, ન્યુમોનીઆ વિગેરે દરદો હુમલો કરતા નથી. પણ જો કદચ એ દરદો તંદુરસ્ત માણસ ઉપર હુમલો કરે છે તો તે શખ્સ સહેલઇથી તે દુખના તબકકામાંથી પસાર થાય છે, કારણકે તેનું લોહી સ્વચ્છ છે અને અંદરના ભાગો નિયમીત હાલતમાં છે. જેમ મચ્છર, માંખ, ગલીચ–અસ્વચ્છ જગામાં વધુ ઉછરેછે કારણ કે તે તેને લાયક પડતી જગા છે, તેમજ દુખ પણ, નબલાં અને અસ્વચ્છ લોહીવાલાં શરીર ઉપર વધુ હુમલો કરે છે.

આપણાં શરીરને એક તાડીની બાતલી સાથે સરખાવો. એટલે બાતલીનું તલ્યું તે માણસનું પીઠુ અને બાતલીનું મોઢું તે માણસની ગરદન બરોબર છે. એ તાડીની બાતલીમાં રાખ નાખી તેને તડકે મુકવામાં આવશે તો તલ્યાંમાં બેઠેલી ચીજ ગરમી લાગતાંજ ferment ઉભરો થઇ ઉપર ચઢવા માંડી, બાતલીનાં મોઢાંમાંથી બહાર નીકલી જાય છે. પણ જો એ બાતલીને ખુચ મારી મુકવામાં

આવશે તો જેમ જેમ ગરમી વધતી જશે તેમ બાટલી ફાટી જશે. તેજ રીતે આપણાં શરીરમાં, રાખ તે પાચન થયા વગરનો શરીરમાં મળીઆ વગરનો-શરીરમાંથી જે બહાર નીકળવો જોઇએ તે ન નીકળેલો પદાર્થ-morbid matter કચરો છે. એ કચરા ઉપર, શરીરની ગરમી વધતાંજ અથવા હવામાનમાં ફેરફાર થતાંજ બહારની ગરમી વધતાજ અથવા એકાએક ધારતી લાગવાથી અથવા કંઇ માઠા સમાચાર સમજવાથી અથવા મનના ઉશ્કેરાતથી, અસર થાય છે. એટલે એ કચરો ferment ઉભરાવા માંડે છે, અને ગરદન તરફ ધસારો લઇ જાય છે. તેનાં પરીણામમાં શરૂઆતમાં માથાનો દુખાવો આવે છે અને એ friction-ઘસારાથી તાવ ઉપર જણાયછે.

એક બાટલીમાં સહેલાઇથી fermentation-ઉભરો થાય છે ત્યારે શરીરમાં તે matter-કચરા સામે એટલે કચરાને બહાર નીકળવા સામે શરીરના ભાગોને વધુ હરકત કરે છે. અને ત્યાં friction-ઘસારો (શરીરના ભાગો અને કચરા સાથેનો ઘસારો) વધુ થાય છે. તેથી તેમાં (શરીરમાં) ઉપર કહ્યુ તેમ વધુ ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે. એ રીતે શરીરના જે ભાગ ઉપર વધુ અસર થાય છે, તે ભાગને, તે ભાગનું દરદ, જેવું કે હાર્ટનું, ફેફસાંનું વિગેરે કહેવામાં આવેછે.

જ્યાંસુધી શરીરનાં છીદ્રો એ matter-કચરાને બહાર કાઢવામાં ખુલાં રહે છે ત્યાંસુધી ઝાઝી અસર જણાતી નથી. પણ તે બંધ થતાંજ ગંભીર પરીણામોની શરૂઆત થાય છે. કારણકે એ matter-કચરો શરીરમાં રહેવાથી friction-ઘસારો વધવાથી ગરમી વધુ ઉત્પન્ન થાય છે. તે માટે એ શરીરનાં છીદ્રો ખુલાં

શરીરની (temperature) ગરમી કેમ વધે છે?

શરીરમાં રહેલી morbid matter–કચરો એક બીજા સાથે ઘસાવાથી અથવા શરીરના ભાગો સાથે (friction) ઘસાવાથી શરીરની ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે અને તાવ વિગેરેમાં જે temperature–ગરમી વધે છે તે આ friction–ઘસારોજ છે.

શું આપણને દુખ થવાંજ જોઇએ? દરદનો હુમલો કેમ થાય છે? આ સવાલો, દરદીઓ વારંવાર પુછે છે. ઉપર જણાવ્યું તેમ જો સાદો પુષ્ટીકારક ખોરાક લે, ચોખી હવામાં કસરત લે અને કુદરતના કાયદાનું ઉલંઘન ન કરે તો ખરેખર માણસ જાતને દરદ થવાં ન જોઇએ. એક તંદુરસ્ત (morbid matter–કચરાથી નીરાળાં) માણસ ઉપર, ટાઇફોઇડ, કોલેરા, ન્યુમોનીઆ વિગેરે દરદો હુમલો કરતા નથી. પણ જો કદચ એ દરદો તંદુરસ્ત માણસ ઉપર હુમલો કરે છે તો તે શખ્સ સહેલઇથી તે દુખના તબક્કામાંથી પસાર થાય છે, કારણકે તેનું લોહી સ્વચ્છ છે અને અંદરના ભાગો નિયમીત હાલતમા છે. જેમ મચ્છર, માંખ, ગલીચ–અસ્વચ્છ જગામાં વધુ ઉછરેછે કારણ કે તે તેને લાયક પડતી જગા છે, તેમજ દુખ પણ, નબળાં અને અસ્વચ્છ લોહીવાલાં શરીર ઉપર વધુ હુમલો કરે છે.

આપણાં શરીરને એક તાડીની બાતલી સાથે સરખાવો. એટલે બાતલીનું તલ્યું તે માણસનું પીઠુ અને બાતલીનું મોઢું તે માણસની ગરદન બરોબર છે. એ તાડીની બાતલીમાં રાખ નાખી તેને તડકે સુકવામાં આવશે તો તલ્યાંમાં બેઠેલી ચીજ ગરમી લાગતાંજ

આવશે તો જેમ જેમ ગરમી વધતી જશે તેમ બાટલી ફાટી જશે તેજ રીતે આપણા શરીરમા, રાખ તે પાચન થયા વગરનો શરીરમાં મનીઆ વગરનો-શરીરમાથી જે બહાર નીકલવો જોઇએ તે ન નીકલેલો પદાર્થ-morbid matter કચરો છે એ કચરા ઉપર, શરીરની ગરમી વધતાજ અથવા હવામાનમા ફેરફાર થતાજ બહારની ગરમી વધતાજ અથવા એકાએક ધારતી લાગવાથી અથવા કઇ માઠા સમાચાર સમજવાથી અથવા મનના ઉશ્કેરાતથી અસર થાય છે એટલે એ કચરો ferment ઉભરા માડે છે, અને ગરદન તરફ ધસારો લઇ જાય છે તેના પરીણામમા શરૂઆતમા માથાનો દુખાવો આવે છે અને એ friction-ઘસારાથી તાવ ઉપર જવાયછે

એક બાતલીમા સહેલાઇથી fermentation-ઉભરો થાય છે ત્યારે શરીરમા તે matter-કચરા સામે એટલે કચરાને બહાર નીકળવા સામે શરીરના ભાગોને વધુ હરકત કરે છે અને ત્યા friction-ઘસારો (શરીરના ભાગો અને કચરા સાથનો ઘસારો) વધુ થાય છે તેથી તેમા (શરીરમા) ઉપર કહ્યુ તેમ વધુ ગરમી ઉત્પન થાય છે એ રીતે શરીરના જે ભાગ ઉપર વધુ અસર થાય છે, તે ભાગને, તે ભાગનું દરદ, જેવુ કે હાર્ટનુ, ફેફસાનુ વિગેરે કહેવામા આવેછે

(જ્યાંસુધી શરીરનાં છીદ્રો એ matter-કચરાને બહાર કાઢવામા ખુલા રહે છે ત્યાસુધી ઝાઝી અસર જણાતી નથી પણ તે બધ થતાજ ગભીર પરીણામોની શરૂઆત થાય છે કારણકે એ matter-કચરો શરીરમા રહેવાથી friction-ઘસારો વધવાથી ગરમી વધુ ઉત્પન્ન થાય છે તે માટે એ શરીરના છીદ્રો ખુલા

કરવાની અને કચરો બહાર કાઢવાની પેટી જરૂર છે તે લીપ કે મીટ્ઝ સાથથી અથવા રાજ કે ગ્રીમ હાથથી થઇ શકે છે

જુદાં જુદાં દરદોમાં મુખ્ય દરદ એકજ છે,

અથવા દરદોનુ જોડાણ

Unity of diseases

જુદા જુદા દરદો માટે, લુઈ કુહને ફક્ત એકજ જાતની સામાન્ય (treatment) ઇલાજે આપવા કહે છે કારણકે જુદા જુદા દરદોને ફક્ત એકજ વર્ગમા મુકવામા આવ્યા છે કારણ કે દરદની નિશાનીઓ સામે લડવાથી દરદ નરમ પડતુ નથી પણ તે દરદના મુળને (પાયાને) શોધી કાઢી, તેની સામે લડત ચલાવવી જોઇએ છે જેમકે અજીરણથી માથુ દુખતુ હોય તો માથા ઉપર દવા લગાડવાથી તે નરમ પડવાનુ નથી પણ તેની હોજરી અથવા પાચનશક્તી સુધારવાથી માથાનો દુખાવો નરમ પડશે ઝાડાની કમીઆતને લીધે દુખતા માથા માટે બામ વિગેરે કંઇપણ માથા ઉપર લગાડવાનુ નથી પણ ઝાડો સાફ લાવવાના ઇલાજેથી તે દુર થઇ શકશે કોઇને નબળાઇનુ દરદ લાગુ પડતા, તેને તાકાત આપનારી દવાથી, તે દરદ મટવાનુ નથી પણ સાદો ને તાકાતવાળો ખોરાક આપવાથી તે દુર થઇ શકશે રૂમેટીઝમ આયોડીન વિગેરે ચોપડવાથી નરમ પડવાનો નથી પણ સાદો ખોરાક અને સાફ ઝાડાથી તે દુર થઇ શકશે દવા કઇ શરીર ઉપર અસર (કામ) કરતી નથી પણ શરીર પોતે દવાને foreign matter—કચરો ગણી તેને શરીરમાથી બહાર કાઢવા તે ઉપર અસર કરે છે

એક માણસ રૂમેટીઝમથી પીડાતો હોય તોપણ તે પોતાને તંદુરસ્ત જણાવે છે એક માણસ નબળાઇથી પીડાતુ હોય તોપણ

ને પોતાને તદુરસ્ત ધારે છે. જાણેકે એક શરીર જુદા જુદા ભાગનું બનેલું હોય. એટલે શરીરના એક ભાગ સાથે બીજા ભાગને જાણે કે કશું લાગતું વળગતું ન હોય અને જાણેકે તે ભાગો, શરીરમાં સ્વતંત્ર હોય એટલે એક બીજા સાથે બીલકુલ જોડાણ ન હોય ! એ કેટલું અજ્ઞાનથી ભરેલું છે ! પણ દવા દારૂથી સારૂં કરવાની જુની રૂઢી, તેને ટેકો આપે છે. કારણકે શરીરનો એક ભાગ બગડયો હોય, તો તેની પાસેના ભાગની કંઇપણ ખબર લીધા વિના ફક્ત બગડેલા ભાગનીજ સારવાર કરવામા, તે રૂઢીથી ધ્યાન આપવામાં આવે છે. તોપણ એટલી તો શક વિનાની બીના છે કે માણસ જાતનું શરીર જે છે, તે શરીરના સઘલા ભાગોનું એકજ જોડાણ છે. અને શરીરના સઘલા ભાગો, એક બીજા સાથે ચાલુ સંબંધ ધરાવેછે. ત્યારે જો શરીરનો એક ભાગ દરદી બન્યો હોય, તો બીજા ભાગ ઉપર પણ તેની અસર થાય છે દાખલા તરીકે માથું દુખતું હોય અથવા કાનમાં દરદ થતું હોય કે દાંતો દુખતા હોય, તો કામ કરવા ગમશે નહીં. અને ખાવા પીવા પણ ગમશે નહીં. તેટલા ઉપરથીજ જણાશે, કે જો માથું દુખતું હોય તો ભૂખ સાથે શું સંબંધ? એટલે માથાં સાથે પણ હોજરી તેમજ બીજા ભાગો સાથે સબંધ હોવાથી, ખાણું લેવા ગમતું નથી. જો તેમ ન હોત તો ખાણું ખુશીથી લઇ શકાત. પણ જો આવું દુખ લાંબો વખત રહે, તો તે દરદ (પરીણામ), હમેશનું થઇ પડે છે. કદાચ તે દરદ આપણે જોઇ શકીએ કે નહીં. ત્યારે એક શરીર તંદુરસ્ત ત્યારેજ કહી શકાય કે જ્યારે શરીરના એકપણ ભાગમાં અગવડ ન હોય. આટલી સમજણ ઉપરથી વાંચનાર સમજી શકશે કે લુઈ કુહુને સઘલાં દરદોને એકજ દરદ તરીકે ગણતો અને તેની સામાન્ય treatment–

ઈલાજ આપતો જેથી અજાયબી પમાડનારાં પરીણામો આવ્યા છે

જ્યારે કંઈપણ દરદ થાયછે ત્યારે તેની નિશાની શરીર ઉપર માલમ પડે છે. ખાસ કરીને મોહા અને ગરદન ઉપર તે જણાય છે પણ એ ફેરફાર લાંબા વખતના અનુભવ ઉપરથીજ જોઇ શકાય છે.

માણસ જાતની તંદુરસ્તી બગડવાનું એક કારણ કુદરતી હાજતને બરોબર ઇનસાફ નહીં આપવાનું પણ છે. જ્યારે કુદરતી હાજતનું તેડું આવે ત્યારે તે માટે તુરત દોડી ન જતાં, એક કલાર્ક એક લેટર લખીને જશે. જ્યારે વેપારી, સોલીસીટર, દાક્તર વિગેરે પોતાનાં ઘરાકને ઇનસાફ આપી પછી જશે. એક સ્ત્રી, મુલાકાતે આવનારને વલાવી પછી જશે. એ સઘલાંને પહેલે ઇનસાફ આપશે. પણ જે કુદરતી બાબદ છે, જે ઘણી અગત્યની બાબદ છે, જે ઉપર શરીરની સુખાકારીનો આધાર છે, તે ઉપરજ ધ્યાન આપવામાં આવતું નથી, તે કેટલી અફસોસકારક વાત છે! સૌથી સરસ રીતે તો જનાવરો એ બાબદને ફાંકડો ઇનસાફ આપે છે. ખાસ કરીને ઘોડો. તે નથી જોતો રાજાને કે પોતાના ધણીને. તે નથી જોતો સેતરંજી પાથરેલી કે બીજી બાધની ચીજ. ભલે પછી તે દોડતો હોય કે ચાલતો હોય કે આસાયશ લેતો હોય, પણ તુરતજ, એ કુદરતનાં તેડાંને માન આપે છે. આજ કારણને લીધે તેનું colon–મોટું આતરડું હમેશ સાફ રહે છે.

ઉપર જણાવેલી બાબદનો સાર એ છે કે જ્યારે એક માણસ આજારી પડે છે ત્યારે તેનાં શરીરના આકારમાં ફેરફાર જણાયછે. આ ફેરફાર morbid matter–કચરાથી ઉપજે છે. શરીરમા આવી જાતની morbid matter–કચરો તે દરદનું કારણ કહેવાય છે. એ matter, શરીરને જે ચીજોની ન જરૂર હોય તેવી ચીજોનો

બનેલી છે. ખામી ભરેલી પાચન શક્તીને લીધે એ matter શરીરમાં રહે છે. શરીરમાંથી કચરો કાઢી નાખનારી (લીવર વિગેરે) ભાગોની નજદીક એ matter પહેલે ભેગી થાયછે. પણ ધીરે ધીરે શરીરમાં પથરાયછે. ખાસ કરીને જ્યારે શરીરમાં fermentation—ઉભરો થાય છે. ત્યારે આખાં શરીરમા એ matter—પથરાય છે. જ્યાંસુધી કચરો કાઢી નાખનારા શરીરના ભાગો, એ matter નો ભાગ કાઢી નાખવાનું ચાલુ રાખે છે, ત્યાંસુધી શરીર સાધારણ હાલતમાં ચાલેછે પણ જ્યારે એ ભાગો, પોતાનુ કામ બજાવવાને ધીમા પડે છે કે હરકત ઉભી થાય છે એટલે દુખ થાય છે. એ morbid matter નો જમાવ દુખ આપતું નથી. એટલે એ જમાવ (જડો) શરીરમાં શાંત રીતે પડી રહેછે. આ સ્થિતી, દરદીનું કંઇપણ ધ્યાન ખેંચીઆ વગર લાંબો વખત સુધી શરીરમા રહેછે. પીછમાં fermentation—ઉભરો શરૂ થાયછે, કે જ્યાં morbid matter કચરો મોટે ભાગે રહેછે, પણ પછીથી ઝડપથી ઉપર—માથાં તરફ એ matter—ચઢે છે. ત્યાર પછી દરદીની સ્થિતીમા ફેરફાર થાય છે અને દરદીને દુખ લાગેછે—માલમ પડેછે. અને તાવ શરૂ થાય છે. એ એક તાજા (acute) દરદની હાલત કહેવાય છે.

આ બાબદ ઉપરથી એવા અનુમાન ઉપર આવી શકાશે કે શરીરમાં થતાં કહેવાતાં જુદાં જુદાં દરદોનું મુખ્ય કારણ—મૂલ ફક્ત એકજ છે. અને દરદ પણ ફક્ત એકજ છે, જે દરદ પોતે જુદા જુદા આકારમાં પોતાને બતાવે છે. ત્યારે શરીરના કોઇ ભાગનાં દરદને ખાસ નામથી ઓળખવાની કંઇપણ જરૂર રહેતી નથી. કારણકે તે આપણને આડે માર્ગે દોરવે છે.

તંદુરસ્ત માણસ.

ખરેખર, એક તંદુરસ્ત માણસ દુખ અથવા અસુખાકારી જેવું જાણતો નથી. સિવાય કે, તેને કંઇ અકસ્માત નડે. તે અકસ્માતની અસરથીજ તેને કંઇક પીડા થાયછે. બીજા શબ્દોમાં, એક તંદુરસ્ત માણસ જાણેકે પોતાનું શરીર છેજ નહીં એમ ધારે છે. એટલે તેને શરીર હલકું લાગે છે. તે કામ કરવામાં ખુશી રહે છે અને મઝાહ લે છે. પોતાને લાગેલી થાક, થોડા વખતની આરામથી દુર કરી શકે છે. તેને મનની વેદના હોતી નથી. તે પોતાનાં કુટુંબની જંજાલથી કંટાળતો નથી. કારણ કે તે સઘળું તંદુરસ્ત શરીર, કંઇપણ હરકત વિના ખમવાને શકિતવાન છે, એક તંદુરસ્ત માતા, પોતાના બચાંઓને કુદરતી રહીથી ઉછેરવામાં ફાંકડી મઝાહ લે છે. અને આ રીતે ઉછેરાયલાં બચ્ચાંઓ પણ આશીરવાદ સમાન છે. તે બચ્ચાંઓ અસંતોષી અને વારંવાર રડનાનાં હોતાં નથી. તે બચાંઓ તેઓનાં માબાપનાં, તથા તેઓનાં શીક્ષકનાં હમેશનાં તાબેદાર રહે છે.

આગલ જણાવ્યું તેમ, જ્યારે એક માણસને કંઇક દુખ થાય છે, ત્યારે તેનાં શરીરમાં ફેરફાર થાય છે એટલે બહાર દેખાવમાં, ખાસ કરીને ગરદન અને ચહેરા ઉપર, ફેરફાર જોવામાં આવે છે. એક માણસનું શરીર સાધારણ આકારમાં હોય ત્યારે તે દુખ રહીત તંદુરસ્ત ગણવામા આવેછે. પણ તે સાધારણ આકારમાં કંઇપણ ફેરફાર થાયછે, ત્યારે તે દરેક જાતનો ફેરફાર, તે દરદનું પરીણામ છે. જ્યારે ગરદન અને ચહેરામાં ફેરફાર થાય છે ત્યારે પેટના ભાગમાં (abdomen માં) પણ ફેરફાર થાય છે. કારણ કે પહેલા ફેરફારનું મૂલ abdomen-પીડુમા પહેલે જનમ પામે છે.

તંદુરસ્ત માણસની નિશાની શું ? અથવા શા ઉપરથી એક માણસને તંદુરસ્ત કહી શકાય ?

આંખ સફેદ દુધ જેવી, માથાના બાલો, જાડા કાલા ભમર જેવા, (સ્ત્રી હોય તો લાબા), ચહેરો કરચલી વગરનો ગુલાબી (ફીકો નહી એવો થોડો રતાશવાલો), છાતી પહોલી ખીલેલી, નાનુ પેટ, મજબુત કડી, સાફ ઝાડો, ઝંગ માર્ગે બિછાના ઉપરથી સવારે ઉઠનાર, સારી પાચન શક્તિ, મધ્યમ ભૂખ, શાંત ઉંઘ, સફેદ દાંત, થોડી ભીનાસવાલી પણ ગરમ ચામડી વિગેરે તંદુરસ્ત માણસની નિશાની છે.

ઉપર જણાવ્યા કરતા ઉલટા ગુણો ધરાવતુ માણસ અસુખી કહેવાય એટલે ખુલા શબ્દોમા કહવામા આવે તો, લાલ પીલી આખો, જુવાનીમા સફેદ અથવા પાતલા બાલ, પીલો, ફીકો, ફુગ- 'રાટવાલો, કરચલીવાલો ચહેરો, આખો નીચે કાલાસ પડતા ડાઘો, સુકાયેલી નાની છાતી, નાની કાડી, ઝાડાની કબજીઆત, મોઢામાથી ગંદકી-ખરાબ વાસ, સવારે બીછાણુ છોડના, શરીરનું ભારેપણું, ઘણી વધારે અથવા ઓછી ભૂખ, મોટી દુમ-પેટ, જાડી ગરદન, ડબલ હડપચી વિગેરે દુખી બીન તંદુરસ્ત માણસની નીશાનીઓ છે.

ઉપદ્રવ અને ઉડતા રોગો.

શું ઉડતા રોગોથી બીહવાની જરૂર છે ? તે માટે, પેલી કહેવાતી ડીસઇનફેકટન્ટ (disinfectant) ચીજો વાપરવાની જરૂર છે? નહીંજ. ઇનફ્લુએન્ઝા, કોલેરા વિગેરે ફાટી નીકલતા રોગ વખતે ઘણો ગભરાટ ફેલાવામાં આવેછે પણ જો શરીર ખરેખરી રીતે

મજબુત હોય તો ઉપદ્રવોથી બીહવાની કશી જરૂર નથી. દારૂ, ચાહે વિગેરે પીણાં અને તેવોજ બીજો ગંદો ખોરાક, જેથી ખાસ દુર રહેવું જોઇએ, તેના બદલામાં, એવાં પીણાં અને ખોરાક, આ વખતે પણ વધુ જથામાં લઈ, શરીરને વધુ કચરાવાળી સ્થિતીમાં મૂકે છે. આ વખતે, એકદમ સાદો પણ પુષ્ટિકારક ખોરાક, (ગોસ, મચ્છી, ઇડાં, મસાલા, દારૂ, ચાહે જેવી વસ્તુ સિવાયનો) લેવો, ભૂખ્ખુ કરતાં એક ગુક ઓછોજ ખાવાની ટેવ રાખવી, ઘરમાં નીતી-રીતીનાં ગીતો ગાવાં, ભક્તિમાં થોડો વખત રોકવો, હમેશાં જીવને ખુશાલ રાખવો, ખુલ્લી ચોખી હવામાં ફરવા જવું અથવા કસરત લેવી અથવા દવા વિગેરે ઉપર ધ્યાન આપવા કરતાં, શરીરને મજબુત કરવામાં વધુ ધ્યાન આપવું, હીપ અથવા સીટઝ બાથ આવા ઉપદ્રવ વખતે ખાસ કરી લેવા. આ સુચનાઓ પ્રમાણે ચાલવાથી, દરદનો હુમલો થતો નથી, અથવા જો થાય છે, તો નરમ આકારમાં થાય છે, જેથી પૈસાના બચાવ સાથ, કુટુંબની ઇંતેજારી વગર, ઘણું દુખ ખમીઆ વિના, સહેલાઇથી છુટી જવાય છે. એટલું તો ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ, કે એક દરદી ઉડતા રોગથી પીડાતુ હોય, તે વખતે એક રોગ બીજાને ઉડવા કરતાં, જ્યારે તે દરદીની હાલત સુધરતી જાય છે, ત્યારે વધુ ઉડે છે. કારણકે તે દરદી પોતાનાં શરીરમાંથી matter–કચરો, પરસેવો, ઝાડા, વાસ વિગેરે આકારમાં કાઢયોજ જાયછે, તે વખતે વધુ સંભાલ લેવાની જરૂરછે.

હીપનોટીઝમ.

શું હીપનોટીઝમથી એક માણસ સુધરી શકે? હીપનોટાઇઝ કરવાથી અથવા તેની અસરથી એક માણસ સુધરતું નથી, પણ

ખુદ શરીરમાંજ જે કુદરતી healing શક્તિ છે, તે શક્તિને જ્યારે તેનું કામ કરવા દેવાની ટક આપવામાં આવેછે ત્યારે તે શરીરને સુધારે છે

ખરૂં દરદ ખોટા ઉપાયોથી સારૂં થઈ શકતું નથી જો હીપનોટીઝમથી, એક માણસ સુધરીજ શકતું હોય તો તેને હીપનોટાઇઝ કરીને, જ્યારે તેને ભૂખ લાગે ત્યારે હમેશ ખોરાક લીધા વિના, પોતાનું પેટ ભરી કેમ નથી શકાતુ ! જ્યારે ઘણી ઠાક લાગી હોય ત્યારે બીછાંણા ઉપર પડયા વગર, શા માટે હીપનોટાઇઝ કરીનેજ આસાયશ લેવામાં નથી આવતી !

આપણે કેટલીક લાગણીઓ ધરાવીએ છીએ, જેવી કે આશા, ઇતબાર, હીમત, પ્યાર અને આનંદ, કે જે ગુણો, શરીરને પુષ્ટિ આપનારા છે. મનની ખુશાલીથી દરેક કુદરતી કામોનો વધારો થાય છે. જ્યારે બીક, ગુસ્સો વિગેરે લાગણી–ગુણો, જો ચાલુ રાખવામાં આવે, તો આપણે ઘણાં દરદો ઉપજાવીએ છીએ, કારણકે તેઓ હાર્ટ, લીવર, હોજરી વિગેરે શરીરનાં યંત્રો ઉપર અસર કરનારાં છે.

ખોરાક.

આપણે શા માટે ખાઇએ છીએ ? શું ઘડી બે ઘડીના જીભના સ્વાદને ખાતર આપણે ખાઇએ છીએ અથવા ખાવાને કાજે ખાઇએ છીએ? ના, કદી નહીં. આપણું શરીર સાદા પણ પુષ્ટિકારક ખોરાકથી સારીરીતે ટકાવી, ઉમદા વિચારો દાખલ કરી આ દુનિયામાં જે ફરજ બજાવવા માટે આવીઆં છીએ, તે માટેજ આપણે ખાઇએ

જીભે શોખને ખાતર કે મજાહને ખાતર કે વખત પસાર કરવા—જીંદગી પસાર કરવા માટે તો ખાતા નથીજ. આપણા બાપદાદા જેટલુ શરીર આપણે ધરાવતા નથી, તેના મુખ્ય કારણમાનુ એક આપણો હાલનો કઢંગો ખોરાકજ છે. જીભડી કે ટાલવાના શોખને માટે, ખાવેલા ખોરાકથી, શરીરમા જેટનું નખોદ વળી જાય છે, તે માટે આજના કહેવાતા સુધરેલા લોકો, કોઇપણ રીતે ધ્યાન આપતા નથી, જેનુ કઇ થોડુ ખેદકારક પરીણામ આવતું નથી. જેમ મરચા, મરી, રાઇ વિગેરે લેવાથી, ટાલવાનો ચરાવ કુદરતી ભાસ મરડાઇ જાય છે, તે રીતે નાનીમા, હોજરી, લીવર વિગેરે અવયવો પણ, કુદરતી રીતીથી ફેરવાઇ જાય છે. સાદો ખોરાક ખાવાથી શરીરનુ તેજ વધે છે, જેથી પારસીઓ કહે છે તેમ ચહેરાનુ ખોરેહ ઝલકે છે. ખરેજ તેથી ચહેરો દીપી નીકલે છે. ખુદાઈ શકિત દરેક માણસમા રહેલીજ, તે તો દરેક માણસ જાણે છે, ત્યારે તે ખુદાઇ શક્તિને ઉગટાવી નાખવા, શા માટે આપણે ગેસ, મરચી, મરી, મસાલા, સરકા જેવી અસવચ્છ ચીજો ખાવી જોઇએ?

રોટલી, ફ્રુટસ અને ભાજી તરકારી તથા કહોવ. એ કુદરતી ખોરાક છે. આ કુદરતી ખોરાક ખાવાથી, કુદરત પોતે તે ખોરાક પચાવવામા વધુ મદદ કરે છે. આ રીતે કુદરતી ખોરાક, કુદરત તરફથી પચાવવાથી જરથોસ્તી ધરમના ત્રણ મુખ્ય હાભા—સારા વિચારો, સારા શબ્દો અને સારા કામો આ દુનિયામા ચલાવવામા વધુ મદદગાર થઇ પડે છે.

એક જીવતી ચીજ પારદર્શક છે. જ્યારે મુવેલી—જીવ વગરની ચીજ અપારદર્શક છે ફ્રુટસ, નટસ-કોટલાવાલા ફલો, અનાજ વિગેરે ચીજોને જીવતી ચીજમાં લઇ શકાય, કારણકે તે કુદરતે

આપેલા આકારમાં છે. જ્યારે ગ્લાસ તે મુવેલી છે તેથી તે ચીજ અપારદર્શક છે. દાખલા તરીકે એક જીવતો કીડો સુરજની રોશની સામે ધરશો તો તે પારદર્શક જેવો જણાશે. જ્યારે મરેલો કીડો અથવા એક માંસનો ટુકડો તેમ જોવાથી અપારદર્શક થશે, ત્યારે શામાટે આપણે આપણાં શરીરને આવો ખોરાક આપી, અપારદર્શક-રોશની વગરનું, અપવિત્ર બનાવવુ જોઇએ! રોશની તે જીંદગી અને તંદુરસ્તી છે. જ્યારે અંધારૂ, એ દરદ અને મોત સમાન છે ત્યારે એટલું તો નકી છે કે આવી અપારદર્શક-રોશની વગરની ચીજ શરીરમાં દાખલ કરવાથી, કુદરતથી દુર રહીએ છીએ અને મોડે વહેલે દરદ અને મોતમા, તેનું પરીણામ આવેછેજ.

ઘણીજ અફસોસકારક વાત એ છે કે માણસ જાતે રહેવાના મકાનો અને બીજી તરેહવાર જાતની ચીજોમા શોધ અને સારા સુધારા વધારા કર્યાં છે જ્યારે પોતાના શરીરમા ખોરાક લેવાની બાબદમાં ઉલટીજ જાતના સુધારા-વધારા કીધા છે અથવા ઉલટો રસ્તો લીધો છે.

કેટલાકો કહે છે કે અમે તો જેબી કાંઇ ખાઇએ છીએ તે પચાવી શકીએ છીએ, પણ થોડાજ વખતમા આપણે તેઓ માટે સમજ્યે છીએ કે તેઓ આ જાતના ખોરાક લેવાથી હોજરી વિગેરેનાં દરદથી પીડાય છે.

ઘણી વેલા આપણે જોઇએ છીએ કે એક નબળું માણસ હશે તોપણ તેનું ભેજું તેજીથી કામ કરે છે કારણકે કુદરત શરીરના ભાગોમાંથી તત્વો ખેંચી ભેજાંને પુરા પાડે છે અથવા શરીરના ભોગે ભેજાંને પુષ્ટી આપે છે. પણ જે માણસ ઘણું ખાનારો-

અકરાતીઓ હોય, તેનુ ભેજું એટલી તેજીથી કામ કરી શકતું નથી કારણ જે કચરો, શરીરમા ગરમીથી ભસમ થવો જોઇએ, તે ન થતા, ભેજાના માર્ગમાં હરકત કરે છે અને તેથી તે ઘ્રણી-વેલા મદ બુદ્ધિનો માલમ પડે છે.

થુક અને ખોરાક.

ખોરાક પચવાનો મુખ્ય આધાર ચાવવા ઉપર રહે છે. સારી-રીતે ચાવવાથી, ખોરાકની ચીજો ઘણીજ બારીક બને છે. અને વલી વધુ વખત મોઢામાં રાખી ચાવવાથી વધુ થુક ઉપજે છે. જે ખોરાક પચાવવામાં ઘણીજ મદદગાર થઇ પડે છે. ઉતાવલથી ખાવાની ભુડી ટેવથી ઓછી થુંક ઉપજે છે અને ખોરાક સારી રીતે ચાવી શકાતો નથી. આથી ખોરાક થુક સાથે બરાબર મલતો નથી, તેથી અજીરણુ અને તેમાંથી બીજાં ઘણા દરદો ઉત્પન્ન થાય છે. કારણકે થુંક, એ ખોરાક પચાવવાનાં મુખ્ય સાધનોમાંનુ એક છે. કોઇપણ જાતનો સાદામાં સાદો અને **ફીકો** પણ ખોરાક ખાવામાં આવે અને જો તે સારીરીતે ચાવવામાં આવે ને લાબો વખત મોઢામા રહે તો થુંક સાથે મલી જઈ, તેજ ખોરાક ગલતી વખતે **મીઠો** લાગે છે. એ ઉપરથી જણાશે કે માણસ જાત માટે, ખાડના ઉપ-યોગની જરૂર નથી. કારણુ ખાંડ તો ખોરાક ચાવવાથી, થુંક પોતેજ પેદા કરે છે. તેથી વારંવાર થુંકયા કરવાની ટેવ સારી નથી. કારણુ એમ કરવાથી, તે માણસને નબલાઇ થાય છે. જેમ ખાંડની જરૂર નથી તેમ ખોરાકમાં મીઠું નાખવાની પણ જરૂર નથી. કારણકે માણસ જાતને મીઠાંની જેટલી જરૂર છે તેટલું મીઠું દરેક વસ્તુમાં કુદરતે રાખેલું છેજ.

સુકો ખોરાક ખાવાથી વધુ થુંક ઉત્પન્ન થાય છે. કેટલાકો એ પાંચ મીનીટમાં પોતાનું ખાંનુ પુરૂ કરે છે પણુ તેથી કંઇ, હોજરી, તે ખોરાકને નરમ પાઉડર બનાવતી નથી. તે તો ફક્ત મોઢાનુંજ કામ છે તેથીજ liquid food–પ્રવાહી ખોરાક, કોઇપણુ રીતે અસરકારક ઉપયોગી થઇ પડતો નથી. સારીરીતે ચાવીઆ વિનાનો ખોરાક, હોજરીમાં લાંબો વખત પડી રહે છે, જેથી તે ત્યા કોહે છે. તેથીજ જ્યાંસુધી ખોરાક થુંક સાથે સારીરીતે મલી નરમ થાય ત્યાંસુધી મોઢાંમાં રહેવોજ જોઇએ. ચાવીઆ વિનાનો ખોરાક પેટમાં જવાથી, મોઢાં વાટે, ચાવીઆ વગરના ખોરાક સાથે germs–જંતુઓ ત્યાં દાખલ થાય છે. જ્યા તેઓ સામે થવાને, શરીરમાં પુરતુ રક્ષણુ હોતું નથી. સીવાય કે શરીર તંદુરસ્ત હોય, સીવાયકે ખોરાક સારીરીતે ચાવીઓ હોય. આ રીતે ચાવવાથી gastric juice–શરીરમાં ખોરાક પચાવનારા રસમાનો એક, પણુ germs–જંતુઓ દુર કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

ઝડપથી ખાવું.

ઝડપથી ખાવાથી જોઇએ તે કરતાં–ભુખ કરતાં વધુ ખોરાકનો જથ્થો શરીરમાં જાય છે. ચાવી ચાવીને ખાવાથી, શરીર, ખોરાકનો ઘણોજ ઓછો જથ્થો લે છે અને તેને સારીરીતે પચાવે છે. જેથી શરીરને સારી પુષ્ટી મલે છે. ઝડપથી ખાવાથી, હોજરીમાં ખોરાક જવાની સગવડતા ખાતર, ખાતી વખતે પાણીનો મોટો જથ્થો પીવાની ગરજ પડે છે. ખાંણું ખાતાં ખાતાં પાણી પીવાથી, થુંક સારીરીતે પેદા થતી નથી, તેથી ખોરાક પચાવવામાં, એ રીતે પાણી પીનારાઓને, હરકત નડે છે.

ચાવીઆ વગરનો ખોરાક [illegible]—જતુઓ માટે સારો ખોરાક પુરો પાડે છે ખાના ઓડકાર, છાતીમા દરદ થવથી, પેટનો દુખાવો વિગેરે, બરોબર ચાવીઆ વગર ખાધેલા ખોરાકનું પરીણામ છે. આ ચાવીઆ વિનાનો ખોરાક પેટમા કોહવાથી, હોજરીનું દરદ, પીત, કમલો અને બીજાં તરેહવાર દુખમા પરીણામ આવે છે. આ હાલત ટાઈફોઈડ ફીવર, કોલેરા અને બીજા ઉડતા રોગના, હોજરી અને આંતરડાંના રોગના વધારામાં ઉત્તેજન આપેછે. દાકતરો અને વિદ્વાનો એ વાતને ટેકો આપે છે કે સારીરીતે ચાવેલો ખોરાક શરીરને અચ્છી પુષ્ટી આપે છે. તેથીજ સુકો ખોરાક લેવો વધુ સારો છે. જે સારીરીતે ચાવી શકાય છે. અને વળી મોઢાંમા લાંબો વખત રહેવાથી વધુ થુંકનો જથો પેદા કરી શકાય છે. જે ખોરાકની દરેક રજકણને, પ્રવાહી પદાર્થમાં ફેરવી નાખે છે. તેથીજ ખોરાક સાથે અથવા ખોરાક લીધા પછી તુરતજ કદીપણ પાણી ન પીવું જોઇએ.

ઘણો અને શકિતવાલો ખોરાક

આખો વખત ખાખા (ખોરાક લેવાથી) કરવાથી પાચનશકિત નબલી કરી નાંખેછે. જેમ ભેજાંને આસાયશની જરૂરછે તેમ હોજરીને પણ આસાયશની જરૂરછે. એક ખાધેલુ ખાણું પચવા અગાઉ, જો બીજું ખાણું લેવામા આવે, તો તે બન્ને ખાંણાની કિંમત ફોકટ જાય છે. તેથીજ રોજનાં બે ખાંણાં પુરતાં ગણી શકાય અને તે બે ખાંણાં દરમીઆંન, જો ભૂખ લાગે તો ફરૂટસ જેવો હલકો ખોરાક લેવો. એક મોતેરો નિયમ યાદ રાખવો કે **જ્યારે કુદરતી ભુખ લાગે ત્યારેજ ખાવું.** પણ ખાવાનો હમેશ મુજબ વખત થયોછે એવું ધારી, ખાવું નહીં.

શરીરની શકિત વધારવાનો આધાર, ઘણો ખોરાક લેવા ઉપર અને માંસનો ખોરાક તથા બીજો હાલનો કહેવાતો સ્વાદીસ્ટ ખોરાક લેવા ઉપર નથી આદો પણ સહેલાઇથી પચી શકે તેવો ખોરાક લેવાથી શરીરને વધુ પુષ્ટિ મળે છે જલદીથી ખોરાક પચવામાંજ છવન શકિતનો સબંધ છે. ખાઈ અને સખત તાવમા જ્યારે પાચન શકિત વધુ નબળી પડેલી હોય છે ત્યારે તે દરદીને વધુ ને વધુ શકિતવાલા ખોરાક આપવામા આવેછે. પણ અફસોસ કે તે પૂરેપૂરા ફોકટ જાય છે. કારણ લીધેલો કહેવાતો શકિતવાલો ખોરાક તે બાપડુ દરદી પચાવીજ ન શકે તો તેને શકિત કયાથીજ આવે એવા કહેવાતા શકિતવાલા ખોરાકને પચાવવાને શરીરને વધુ મહેનત કરવી પડે છે અને આ પચીઆ વિનાનો ખોરાક લાબો વખત સુધી શરીરમા પડી રહે છે, અને તે ત્યા કોહે છે જેથી શકિત લેવા જતાં બીજા દુખનો વધારો કરવામા આવે છે.

' ઓછો ખોરાક અને ઉધરતી છોકરીઓ.

જેમ વધુ ખાવું નિરૂપયોગી છે તેમજ વધુ ઓછું ખાવું પણ ઘણું નુકશાનકારક છે. ભુખ કરતાં ઘણું ઓછું ખાવાથી શરીર ઘણું નબળું પડી જાય છે બાધો તુટી જાય છે. અને ખઇ જેવાં દરદ ઉપર આગલ ચાલતાં નાખી દે છે. આજની કેટલીક ઉધરતી છોકરીઓ આ ધતીંગ લઇ બેઠી છે. અને પોતાના ખોટા બચાવમાં જણાવે છે કે ખાવાથી જાડું થઇ જવાય છે અને પાતલી કમર જેવો કહેવાતો સુંદર દેખાવ થતો નથી. પણ તેઓએ ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ કે જેમ એનજીનોમાં ચાલવા માટે પુરતા કોલસા તેલ વિગેરેની જરૂર છે, તેવીજ રીતે આપણાં શરીરને પણ

ચાલુ ઘસારાથી અથવા કામથી, ઘસાના અથવા ઓછા થના ભાગોને પણ ખોરાકની જરૂર છે જેમ એનજીનમા કોલસા, તેલ વિગેરે ઓછું આપવાથી તે ચાલે છે ખરૂ, પણ ચાલુ ઘસારાથી અથવા તેની પાસે ચાલુ કામ લેવાથી તે એનજીન ઘણું જલદીથી તેના ધણીને કામ આપવામાં તદન નકામું થઇ પડે છે, તેજ રીતે આપણું શરીર પણ ઓછો ખોરાક લેવાથી ઉપર જણાવ્યું તેમ ઘણું નબળું પડી જાય છે. તેવી સ્ત્રી એકાદ બે બચાંની મા થનાંજ પોતાના બાંધાને ખાઈ જેવાં દરદમાં સપડાયલો અથવા ઘણોજ નબલો થયલો જુવે છે. ઘણો ઓછો ખોરાક લેવો તે તંદુરસ્તી નહિં જાલવવા બરોબર છે અને તંદુરસ્તી ન જાલવવી તે સૌથી મોટા ગુનાહમાંનો એક છે. તેવી સ્ત્રી પોતાના ધણીને અને બચાંને તથા કુટુંબને અને છેવટે દુનિયાને શ્રાપ સમાન છે. તેથી ખુલી હવામાં ફરવું અને મધ્યમ ખોરાક લેવો તે તેણીની પવિત્ર ફરજોમાંની એક છે.

ખોરાક લેવાનો વખત.

રાત્રે સુતી વખતે ખાંણું લેવું તે નુકશાનકારક છે કારણ આખા દીવસમાં કાધેલી મહેનતથી muscles–સ્નાયુઓ અને nerves–નર્વ્ઝ થાકી જાય છે. તેવી થાકેલી હાલતમાં રાત્રે ખાણું લીધા પછી તુરતજ સુઇ જવું એ dyspepsia–ડીસપેપસીઆને તેડું કરવા બરોબર છે. જે દરદથી હાલમાં ઘણા શખ્સો પીડાય છે, તેથીજ સુવાની ત્રણથી ચાર કલાક અગાઉ ખાણું લેવું જોઇએ.

બે ખાંણાંની વચ્ચે મીઠાઇ વિગેરે લેવાથી dyspepsia થાયછે.

ખાણાંનો વખત પણ નિયમીત વખતે રાખવો જોઇએ. અનિયમીત વખતે ખાવાથી dyspepsia થવાનું બીજું કારણ છે. નિયમીત

વખતે ખાવાની ટેવ ખુદ બાળપણથીજ પાડવી જોઇએ. જો નિયમીત વખતે ખોરાક લેવામાં આવે તો નિયમીતપણે ઝાડો પણ આવે છે. તેમ ન કરવાથી તેનું કુદરતી પરીણામ ઝાડાની કબજીઆતમા આવે છે.

દરદીને જબરીથી ખોરાક આપવો.

જ્યારેબી એક દરદી ખોરાક લેવાની ના પાડે ત્યારે તેને કદીબી જબરીથી ખોરાક આપવો નહી. તાવ જેવાં દરદમાં એક દરદી, જેટલો ખોરાક ઓછો લે તેટલુ ફાયદાકારક છે કેટલાકો નાક અને સફરા વાટે ખોરાક આપેછે પણ તે તદન અકુદરતી છે આ રીતે ખોરાક આપનારા, દરદી ઉપર ખરેખરો સીતમ ગુજારનારા-ઘાતકી છે. નાક વાટે ખોરાક લેતા દરદીને જબરી મુસીબત પડે છે. તેનો જીવ ગુચવાયછે-ગભરાયછે અને જબરી બેચેની થાય છે. આ રીતે ખોરાક આપવાથી, તેની હાલત કંઇ જલદી સુધરતી નથી. આ રીતે લીધેલો ખોરાક પચાવવામા મુસીબત પડે છે. આવા કેસમાં ભલે દરદી એક બે કે વધુ દીવસ ખોરાક ન લે કારણકે આ ખોરાક આપવાની રીત અકુદરતી છે. જો દરદી ઇચ્છે તો ફ્રુટસનો રસ આપવો જે સહેલાઇથી તે લઇ શકે છે જે સહેલાઇથી પચી દરદીને શકિતપણ આપે છે.

ખોરાક કેમ પકાવવો.

કોઇપણ તરકારી કે કઠોલ પકાવવામાં આવે ત્યારે તેમા પાણી ન રાખતાં ખોરાકને તતગાવેલો-સુકો રાખવો અને બની શકે તો steam-વરાળથી પકાવવુ. આ રીતે પકાવવા કંઇ ખાસ મશીનરી

ની જરૂર નથી એક તપેની અથવા વાસણ લેવો. તેમા પાણી નાખી (અરધાં વાસણ સુધીજ પાણી નાખી) ઉકાળો તે ઉપર (પાણીથી થોડા ઉપર–પાણીને અડકીને નહીં) એક ઝીણા આંધરાવાળું વાસણ ઝારો મુકો અને તે આંધરાવાળાં વાસણ ઉપર જે કંઇ પકાવવાનું હોય તે મુકી, તે તપેલી અથવા વાસણને ઢાંકવું. કઠોળજ નહી પણ દરેક જાતનો ખોરાક આ રીતે પકાવવાથી મીઠો લાગે છે અને રસકસ નીકળી જતો નથી.

· ખોરાક કેવો લેવો જોઇએ ?

ભુસું કાઢી નાખ્યા વિનાની સારી રીતે બુંજેલી ઘઉંની રોટલી, દરેક જાતનો કઠોલ, ફ્રુટસ અને કોટલાંવાળાં ફળો અને છેવે તરકારી. તરકારી સૌથી છેલી મુકવામા આવીછે તેનું કારણ એ છે કે કેટલીક તરકારી શાખા (fibres) વાની હોય છે જેથા તે નબલી પાચન શકિતવાળાં પચાવી શકતા નથી? કારણ તે શરીરમાં પડી રહી કોહેછે જેથી શરીરને નુકસાન પુગે છે તેથીજ તરકારીને બદલે ફ્રુટસ વધુ ફાયદાકારક છે. અઠવાડીઆમાં બે વખત કઠોળ ખાવોજ જોઇએ.

કઠોલ કેમ પકાવવો.

કઠોલમાંથી કચરું કાઢી નાખી, તેને ધોઇ, તેમાં પાણી રેડી રહેવા દેવો. પાણી અંદર સોડ્ડું નાખવું કે પકાવતી વખતે ઉપયોગમાં લેતાં તે પાણી કઠોલમાંજ સુકાઇ રહેવુ જોઇએ. આ રીતે રાતે ભીંજવેલો કઠોલ સવારે પકાવવો અથવા સવારનો ભીંજવેલો રાત્રે પકાવવો. પણ જો પકાવતી વખતે કઠોલમાંનું પાણી ન સુકાતાં રહ્યું હોય તો તે પાણીને નાખી ન દેતાં પકાવવામાંજ

વાપરવું. કઠોલનો જથો જેમ બીજી તરકારી લેવામાં આવેછે તેટલોજ ખાવામાં લેવો અને તેને સારીરીતે ચાવી ચાવીને ખાવો. જેથી કઠોલ સારીરીતે પચાવી શકાશે.

કઠોલ (અનાજ)નો મસાલો અથવા પાઉડર.

ચના, વટાણા, મસુર, ચોરી વિગેરે કઠોલ ફક્ત એકેક દોઢી-આંનો લાવવો. તેમાથી કચરૂ કાઢી નાખી તેને સહેજ જાડો દલાવવો. તેને કાચના ઢ્રુચની શીશીમા ભરી રાખવો અને તેમાથી તરકારી કઠોલ વિગેરે પકવાનોમા પકાવતી વખતે તેના પ્રમાણમાં આ દલાવેલો કઠોલ-કઠોલનો મસાલો નાખવો. જેથી ખાણુ લહે-ઝતદાર બને છે અને નબળી નમલી પાચનશકતીવાલા પણ આ મસાલાને બદલે લઇ શકશે. કારણ તે, ખોરાક પચાવવામા મદદ કરે છે. વળી એ કઠોલનો મસાલો પુષ્ટીકારક પણ છે. આ રીતે ઘરમાં બનાવેલો કઠોલનો મસાલો ફક્ત થોડા પઇસામા સ્વચ્છ બને છે. જે ઘણા ગરીબ માણસને પણ સસતો પડે છે બજારમા મલતો આ જાતનો કઠોલનો મસાલો જુદા જુદા નામથી ઓલખવામા આવે છે અને વલી મોઘો મલે છે.

ઘઉં તથા બીજો અનાજ ઘરમાંજ દલવા માટે અમેરીકાનું મત.

ઘઉ તથા બીજો અનાજ ઘરમાજ દલવો જોઇએ કારણકે આ રીતે દલેલો આટો, સસ્તો તથા સ્વાદીષ્ટ અને શરીરને ઘણોજ ફાયદાકારક છે એમ સાયન્ટીસ્ટો જણાવે છે. આ જાતનો આટો આપણા આગલના બાપદાદાઓ સાયન્સની મદદ વિના વાપરતા

હતા. એ આંટા માટે અમેરીકાનાં યુનાઇટેડ સ્ટેટસનાં ખેતીવાડીનાં ખાતાંના ખાસ ખેારાકના બુલેટીનમાં આવેલી બીનાનેા સાર નીચે મુજબ છે :—

જેમ હમણાં જુદાં જુદાં પકવાનેા નાસ્તા માટે પકાવવામાં આવે છે તેમ આગલા વખતમાં ધરમાંજ ઘઉંને ખેાખરા કરી (પૂરેપૂરા દલેલા નહીં પણ ગાંગરાવાલી સ્થિતીમાં રહેવા દઇ) પકાવવામાં આવતા. આવા ખેાખરા કીધેલા ઘઉં ઘણા સ્વાદીષ્ટ લાગે છે. નાસ્તા માટે બજારમાં વેચાતા બીજા ખેારાકેા સાથે સરખાવતાં આ જાતનેા ધરમાંજ બનાવેલેા ખેારાક સસ્તેા પડે છે.

'ઉપલાં ખાતાંના બાહેાશ શખ્સેાએ એ બાબદમાં અખતરાએા કીધા પછી એવાં પરીણામ ઉપર આવીઆ કે હાથની ઘંટીથી ઘરમાંજ ઝીણેા આંટેા તથા ઉપર જણાવેલેા નાસ્તા માટેનેા ખેારાક તૈયાર કરી શકાય છે. ઘઉંને ઘરમાં દલવા અગાઉ—પહેલે ધેાઇ (ધેાએલું પાણી સ્વચ્છ જણાય ત્યાંસુધી એટલે બેથી ત્રણ વખત ઘઉંને ધેાવા જોઇએ) એક કપડાં ઉપર નાંખી સુકવવા જોઇએ.

દલીઆ અગાઉના અનાજના (ઘઉંના) સઘલાં પુષ્ટિકારક તત્વેા, તુરતનેા દલેલેા તાજો આંટેા ધરાવે છે. આ જાતનેા આંટેા, બજારમાં વેચાતા સામાન્ય ખેારાક કરતાં અને બજારૂ (ભુસું કાઢી નાંખેલા અને ભેલસેલ કીધેલા) ઘઉંના આંટા કરતાં સારીરીતે ઝાડેા લાવનાર છે. અનાજના ખેારાકમાં આ તાજો ઘરનેા દલેલેા આંટેા, ખનીજ પદાર્થો તથા શરીર વધારવાના અને તેને નિયમીત રીતે ચલાવવાના પદાર્થોનું ઘણું કાંકરું તત્વ ધરાવે છે.

ઘઉંની રોટલી કેમ બનાવવી ?

આખા ઘઉં લાવી તેને સુંડી (કચરૂં–કાંકરા વિગેરે કાઢી નાખી) તેનો જેમ બને તેમ જાડો આટો (લોટ) દલાવવો. જેમ જાડો આટો હશે તેમ રોટલી મીઠી લાગશે. ઘણો બારીક આટો પીસાવાથી અંદરના અસરકારક પદાર્થો બળી જાય છે. પછી તે આંટામાંથી ભુસું અથવા થુલું બીલકુલ કાઢી નાખશો નહીં પણ ભુસાં અથવા થુલાં સાથનીજ રોટલી બનાવો. પણ તેમાં દરદી માટે શરૂઆતમાં મીઠું અને ઘી નાખશો નહીં. જો તે વગર નહીંજ ખાઇ શકાય તો ઘણુંજ થોડું ઘી અને ઘણુંજ ઓછું મીઠું નાખવું. ત્યારપછી જો બની શકે તો કાદવના વાસણ (ઠીકરું અથવા તવો) ઉપર ધીમા અંગારથી ભુંજો. જો કાદવનું વાસણ નહીંજ મળે તો લોખંડનું વાસણ પણ ચાલશે. એટલી સંભાલ રાખવાની જરૂર છે કે રોટલી બળી ન જાય તેમજ કાચી પણ ન રહે. આ જાતની ભુંજેલી રોટલી બહુ સ્વાદીષ્ટ લાગે છે. ભુસાં સાથની રોટલી ખાવાથી ઝાડો સાફ આવે છે તે ઉપરાંત ભુસું, મોલ્ટ (malt) વિગેરે ઘણા અગત્યના ભાગો ધરાવે છે જેથી શરીરને અચ્છી તાકાત આવે છે.

કાચો ખોરાક.

કેટલાકો કાચો ખોરાક લેવા બીહે છે. કાચા ખોરાકથી diarrhoea–અધામણ વિગેરે ઝાડાનાં દરદોની ધાસ્તી રાખે છે. પણ તેમાં કશું વજુદ નથી. જેઓના દાંત મજબુત હોય તેઓ જો કાચા મસુર, ઘઉં વિગેરે કઠોલ અને અનાજ સારી રીતે ચાવીને ખાય તો તે ખસહેલઇથી પચી શકે છે. અલબત આ કાચો ખોરાક ચાવવાથી શરૂઆતમાં આખું મોઢું (દાંત, ટાલવું

જડબું વિગેરે) મજબુત દુખે છે, પણ ટેવ પડતા તે સઘલા ભાગો મજબુત બને છે. અને સહેલઇથી પછી ચાવી શકાય છે. તેથી દાંત વધુ મજબુત થાય છે. કાચો ખોરાક ચાવતાં વધુ વખત લાગે છે જેથી શુકનો જડો સારો પેદા થાય છે. તેથી કાચો ખોરાક, રાંધેલા–પકાવેલા કરતાં વધુ સહેલઇથા પચાવી શકાય છે. તાંબોટાં, ભીંડા, કાકરી, દોઢી, ગાજર, બીટરૂટ એવી તરકારી ફ્રૂટસ અને કોટલાંવાલાં ફલો, ઘઉં અને મસુર જેવો કઠોલ અને અનાજ ઘણી સહેલઇથી કાચી હાલતમાંજ ખાઇ શકાય છે, પણ તે ચાવી ચાવીને મોઢાંમાં નરમ પાઉડર તેનો બનાવી ખાવો જોઇએ નહિ તો diarrhœa--અધામણ વિગેરે થવાનો સંભવ રહેછે. આ જાતનો ખોરાક પકાવેલા ખોરાક કરતા ઘણો ઓછો ખવાય છે. અલબત જેઓના દાંત મજબુત ન હોય અથવા પડી ગયા હોય તેઓને પકાવેલો ખોરાકજ માફક આવી શકશે.

ફ્રૂટસ.

ફ્રૂટસ માણસ જાત માટે સુંદર ખોરાક છે. તે નબલાં અને જોરાવર, તંદુરસ્ત અને બીન તંદુરસ્ત, નાના બચાં અને ઘરડાં માણસો માટે ઘણોજ ઉપયોગી અને પુષ્ટીકારક ખોરાક છે. એવું કહેવામાં આવે છે કે ઘણા આગલના જમાનામાં લોકો ફક્ત ફ્રૂટસ ઉપર છવતાં. પણ જેમ જેમ આ સુદર ખોરાકની ઘટ, દુકાલ વિગેરેથી થતી ગઇ તેમ તેમ માણસો બીજા ખોરાક ઉપર ઢલતાં ગયાં આગલના જરથોસ્તી ઇરાનીઓ પણ ફકત ફ્રૂટસનોજ ખોરાક લેતા જેથી તેઓનાં શરીર એટલાં તો મજબુત રહેતાં કે વારંવાર તેઓને પોતાનાં શરીરમાંથી લોહીનો જડો ઓછો કરાવવો પડતો, એમ કહેવામાં આવે છે.

એવું કહેવામાં આવેછે કે જુના મરડા (chronic dysentery) થી પીડાતા કેટલાક લડવૈયાઓને અમેરીકામાં પાકેલાં પીચીસ, ખોરાક તરીકે મોટા પ્રમાણમાં આપવાથી તેઓ ઝડપથી સારા થયા હતા.

એકલી ફ્રુટસથી કદીપણ અજીરણ થતું નથી સિવાય કે તે બીજી ચીજો સાથે ખાવામાં આવી હોય.

રાતનું ખાણું ખાધા પછી ફ્રુટસ લેવાથી અજીરણ થાય છે. એ ધખારો બીલકુલ ખોટો છે.

ફ્રુટસને ખાંડ, મલઈ, રોટલી, માખણ, કેક અને પાઇનાં ભેગાં ખાણાં સાથે લેવાથી રાત્રે સ્વપનાં આવે છે અને સવારે મોઢાનો સ્વાદ ખરાબ થાય છે

શરૂઆતમાં એક દરદીએ કેલાં, પપાંઉ અને કેરી જેવી માવાદાર (pulpy) ફ્રુટસ વાપડવી નહિ. પણ દરેકે પોતાનાં ગજવાંની ગુંજાસ પ્રમાણે રસવાલી ફ્રુટસ વાપડવી. જેવી કે સતરા, મોસંબી દાડમ, દરાખ, સપરચદ, તરબુચ, પીચીઝ વિગેરે વાપડવું. તેમજ શરૂઆતનાં દરદીએ સુકો મેવો (બદામ, અખરોટ વિગેરે) ન વાપડવો. કારણ તે પચાવવું મુંશ્કેલ પડે છે.

મીઠી પીશાબવાલાં દરદીએ શેરડી, તરબુચ વિગેરે મીઠાસવાલી ફ્રુટ કોઇપણ સંજોગ વચ્ચે ન વાપડવી. પણ acid fruits–ખતાસવાલી ફ્રુટસ જેવી કે સંતરા, મોસંબી, ખાતાં લીંબુ એવું વાપડવું.

ફ્રૂટસ ઘણીજ સહેલાઇથી પચી શકે છે. તેથી તેનું થેાડા વખતમાંજ શરીરમાં લેાહી બને છે. ફ્રૂટસ ફક્ત તરસજ નથી મટાડતી પણ શરીરને કૈાવત આપે છે અને વલી બીજા ખેારાકને પચાવવામાં મદદગાર થઇ પડે છે.

ફ્રૂટસમાં રહેતી એસીડ, શરીરમાંનાં લગભગ સઘલાં જંતુએા (germs) નેા નાશ કરે છે. ટાઇફૈાઇડ ફીવર, કૈાલેરા અને બીજાં દરદેાનાં જંતુએાને તે તુરતજ મારી નાંખે છે. લીંબુ અને ખાતાં સપરચંદનેા રસ જંતુએાને લગભગ તુરતજ મારી નાખે છે. જેમ સુરજનેા તડકેા ગલીચીને દુર રાખે છે તેમ ફ્રૂટસ અંદરના સંચા એાને સાફ રાખે છે. એસીડ ફ્રૂટસ શરીરમાં ઘણેા ઉપયેાગી ભાગ ભજવેછે. તે ગુરદાને પેાતાનું કામ બજાવવામાં મદદ કરી શરીર-માંનું ઝેર બહાર કાટે છે અને એ રીતે હેાજરી અને આંતરડાંને સાફ–disinfect કરે છે.

હેાજરીનાં દરદવાલાંએાએ અથવા જેએાની પાચન શક્તિ નબલી હેાય તેએાએ એકદમ પાકેલી ફ્રૂટસ ન લેતાં થેાડી કાચી ફ્રૂટસનેા ઉપયેાગ શરૂઆતમાં થેાડેા વખત સુધી ચાલુ રાખવેા જોઇએ.

જેએા પુરતા જથામાં લીલી ફ્રૂટસ ખાય છે તેએાને વધુ પાણી પીવાની જરૂર રહેતી નથી. કારણ ફ્રૂટસનેા રસજ પાણીની ગરજ પુરી પાડે છે.

તાજી ફ્રૂટ ઘણી ખાતી હેાય અને ન ખાઇ શકાય તેા સુકી-દરાખ, અંજીર અને જમરૂખ વિગેરે સાથે ભેલી ખાવાથી તે સહેલાઇથી ખાઇ શકાય છે.

ફ્રૂટસનો રસ.

. લગભગ દરેક દરદમાં ફ્રૂટનો રસ કામ આવે છે. જ્યારે એક દરદી કંઈપણ નકર ખોરાક નથી લઈ શકતો ત્યારે આ ફ્રૂટનો રસ ઘણું ઉપયોગી કામ બજાવે છે. તે દરદીની તરસ મટાડી, શરીરની અંદરની ગરમી ઓછી કરી, દરદનું જોર જાણે કે નરમ પાડી, શરીરને ટકાવી રાખે છે. ઝાડાને લગતું કોઇપણ દરદ (મરડો, કોલેરા વિગેરે) ઉપર આખાં લીંબુનો રસ કાઢી તે પી જવો જોઇએ. એ રીતે દીવસમાં ત્રણ વખત આપવુ, અને બે થી ત્રણ દીવસ આ ચાલુ રાખવું. તે ઉપરાંત ખોરાકમાં બીજી ચીજ ન આપતાં ફ્રૂટસ આપવી પણ છુંછો ખાઈ જવો નહીં. ફક્ત રસજ ગલવો. આ વખતે કેલાં, પપાંઉ જેવી માવાદાર ફ્રૂટસ વાપરવી નહીં. ઘણીજ પાકેલી ફ્રૂટસ ખાવા કરતાં થોડીક અરધ કાચી (અધ કાચરી) ફ્રૂટસ ખાધેલી સારી છે. દરેક તાવમાં ખોરાક તરીકે ફક્ટ ફ્રૂટસજ વાપરવામાં આવે તો ઘણી સારી છે. કારણ નબલી પાચનશકિતને લીધે જ્યારે એક દરદી ખોરાક પચાવી શકતો નથી ત્યારે આ ફ્રૂટનો રસ સહેલાઇથી પચાવી શકાય છે.

ફ્રૂટને પણ ચાવી ચાવીને ખાવાનીજ ટેવ રાખવી.-

નાના બચાંને પણ ફ્રૂટનો રસ ઘણીજ સહેલાઈથી આપી શકાય છે પણ તેઓ માટે એસીડ ફ્રૂટસ ન વાપરતાં મીઠી ફ્રૂટસ વાપરવી.

ફ્રૂટસ એ ખાણાંની વચમાં એટલે બપોર અને ગતનાં ખાણાંના વચ્ચેના વખતમાં લેવી નહીં. પણ ખાણાં વખતેજ લેવી.

જેઓની પાચનશકતી નબળી હોય તેઓએ ફ્રુટસ અને તરકારી સાથે ન લેવી

ચેરીઝ કંઇ ઓછી પુષ્ટીકારક ફ્રુટ નથી અને તે પીચ કરતા ડબલ પુષ્ટીકારક છે. પણ તે સારી રીતે ચાવી ખાવુ જોઇએ.

લગભગ બીજી કોઇપણ ફ્રુટસ કરતા સ્ટ્રૉબેરી લોખંડનો મોટો ભાગ ધરાવે છે.

એવું કહેવામાં આવે છે કે સ્વીટઝરલેન્ડ અને યુરોપના કેટલાક ભાગોમાં, દરાખ, સપરચંદ કે પીચ અને બીજી તરેહવાર ફ્રુટસથી દરદ્દે સારાં કરવામાં આવે છે. કેલીફોરનીઆ, ઓહીઓ અને અમેરીકાના બીજા ભાગોમા પણ તેમ કરવામા આવે છે.

ડૉ૦ કેલગ કહે છે કે જાડાપણું, પીતવિકાર અને અજીરણના કેસમાં ફ્કત ફ્રુટસ વાપરવામાં આવતી. જાડાપણામાં ત્રણથી ચાર દીવસ ફ્કત ફ્રુટસ લેવાથી કઇપણ બેચેની વગર, મોટા પ્રમાણમાં તે માણસનું માસ ઘટી જાય છે. એવા શખ્સે મોટો ભાગ ફ્રુટસ નો ખોરાક રાખવો અને ફ્કત બપોરે બીજો ખોરાક લેવો. ફ્રુટસ પેટબી ભરે છે અને વળી જુઠી (ઘણી લાગતી) ભૂખને નરમ પાડે છે. એવા કેસમાં મીઠી ફ્રુટસ કરતાં એસીડ ફ્રુટસ વધુ પસંદ કરવા જોગ છે.

કોટલાંવાલાં ફ્લો-nuts.

કોટલાંવાલાં (કોટલાં સાથનાં) ફ્લની વખાણ ગાવી તે એક સહેલું કામ નથી. કારણકે કોટલાંવાલાં ફ્લ જેવો પુષ્ટીકારક અને સહેલાઇથી

પચી શકે તેવો ખોરાક, કુદરતે માણસ જાત તથા બીજાં પ્રાણીઓ માટે ઉત્પન્ન કીધો છે. કોટલાંવાલાં ફલો અને અનાજ, સાથે લેવામાં વાંધો નથી. કોટલાંવાલાં ફલો અને ફ્રુટનો ખોરાક ઘણીજ સહેલાઇથી શરીરમાં બીજાં તત્વો સાથે મલી જાય છે. જેઓ માંસનો ખોરાક તજી દે તેઓને એ ફલો આશીષ સમાન છે. કારણ તે ચરબીનો અચ્છો જથો પુરો પાડે છે આ ઉપરથી જોઇ શકાશે કે કોટલાંવાલાં ફલો, માંસની (ગોસની) તરેહવાર વાણી (જુદી જુદી dishes) નો મજબુત હરીપ છે. એક રતલ બદામમાંનું આલણુમીન beefsteak ના દોઢ રતલની ગરજ સારેછે. તે ઉપરાંત એક રતલ માખણ કરતાં ૩ જેટલી વધારે ચરબી ધરાવે છે.

કોટલાંવાલાં ફલો પચતાં નથી એવો ધખારો બે કારણોને આભારી છે. એક તો તેઓને અચોક્કસ વખતે ખાવાને લીધે (એટલે બે ખાણાંની વચ્ચે વધારાના ખોરાક તરીકે લેવાથી) અથવા બીજો ખોરાક સંપૂર્ણ રીતે (પેટ ભરીને) લેવા પછી આ ફલો લેવાથી અને બીજું તો તેઓને બરોબર રીતે ચાવીને ન ખાવાથી આ ફલો પચતાં નથી. પણ જો તેઓને સારી રીતે ચાવીને ખાવામાં આવે તો કંઇપણ જાતનું નુકસાન થતું નથી.

હાલમાં મલતાં અસ્વચ્છ ઘીને બદલે જો નાલીએરનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો ખચીત તે સસતાં અને વલી પુષ્ટીકારક થઇ પડે છે. અલબત જો નાલીએર પચવામાં મુશ્કેલ પડતું હોય તો તેનું દુધ અને મલાઇ બનાવીને વાપરવી અને છુંછો કાઢી નાખવો. ઢાંસાવાલાંઓએ નાલીએરના ટુકડા ખાવા નહીં કારણ તેથી ગલું ખખરે છે.

કોટલાંવાળાં ફ્લોમાંથી દુધ અચ્છું બને છે. તે દુધમાથી મલાઇ, માખણ વિગેરે પણ બનાવી શકાય છે જે જંતુઓ વિનાનું સ્વચ્છ હોય છે એવુ કહેવામાં આવે છે કે ખઇ અને ટાઇફોઇડનાં જંતુઓ ધરાવતાં, જનાવરોનાં દુધમાંથી બનાવેલાં માખણમાં કેટલાંક અઠવાડીઆ સુધી એ જંતુઓ રહે છે.

ફ્કત ફ્રુટસ અને કોટલાવાલાં ફ્લોનો એકલો ખોરાક તે બહેસ્તી ખોરાક છે, પણ અફ્સોસ કે તેવો ખોરાક દરેક માણસને લેવો પરવડતો નથી. બગીચાઓમાં અને ઘરોમાં સુંદર શોભાનાં ખાલી ઝાડોથી જમીન શોભાવવા કરતાં આ કોટલાંવાલાં ફ્લોના રોપાઓથી વાડીઓ, ખેતરો, અને બગીચાઓ ભરી નાખવા જોઇએ. તોજ આ નમુનેદાર ખોરાક સસ્તો મલી શકે.

દુધ.

જો કે દુધ એક સુંદર પીણું છે પણ હાલમાં વધુ કીંમત આપવા છતાં પણ ચોખું મલી શકતું નથી. cream separater—દુધમાંથી મલાઇ છુટી કરવાના સંચાવડે દુધમાથી કસ—મલાઇ કાઢી લેવામાં આવેછે અને આ બીન પુષ્ટીકારક દુધ ડેરીઓમાંથી મોટી કીંમતેજ વેચાય છે જે દુધ શરીરને નુકસાનકારક કહી શકાય. દુધ વેચનારાઓનાં વાસણમાં નજર કરશું તો ઘણી વેલા ખુલી નજરે કચરાંવાલું અને જીવડાંવાલું દેખાય છે તેમાં પાણી તેમજ બીજી ચીજો બેલવામાં આવે છે, અને તેથી હજારો બચાંઓ દુનિયામાં મરણ પામે છે, અને સેંકડો શખ્શો આવાં દુધને લીધે અસુખાકારી ભોગવે છે. આ જાતનું મલતું દુધ તો ઉકાલીનેજ પીવામાં ફાયદો છે, પણ જો તાજું—નરતનું તંદુરસ્ત ગાયનું

દોહવેલું દુધ હોય અને તે જો ગરમ કર્યા વિના ઉપયોગમાં લીધું હોય તો હરકત નથી. પણ એક તંદુરસ્ત ગાયને ઓલખવી મુશ્કેલ છે. કારણું જે ગાય મજબુત અથવા તંદુરસ્ત જણાતી તેને બારીકીથી તપાસતાં ખઇ જેવાં દરદથી પીડાતી માલમ પડી છે.

ઉપર જણાવ્યું તેમ જનાવરનું દુધ, બચાંઓ ન પચાવી શકવાથી હજારોની સંખ્યામાં મરણ પામે છે અને વલી હજારો મોટાં માણસો પણ જનાવરોનાં દુધથી હેરાન થાય છે. જે દુધ, પીત, માથાંનો દુખાવો, જીભ ઉપરનો ઠેડો, ઝાડાની કબજીઆત, flatulence—ફ્લેચ્યુલન્સ અને બીજી ઘણી હરકતો ઉત્પન્ન કરે છે કે જે દુધમાં ઘણી મોટી સંખ્યામાં જંતુઓ હોય છે. જે દુધ હોજરીમાં કોહવાટ ઉત્પન્ન કરે છે.

એકવેલા અમેરીકામા દુધનું ટીપુ તપાસતાં તેમાં ૧૬,૦૦૦ જંતુઓ માલમ પડયાં હતાં. જ્યારે એક બીજા તપાસનારને ફકત એક ટીપાંમાંજ, તે કરતાં પણ ઘણીજ મોટી સખ્યામાં જંતુઓ માલમ પડયાં હતા. આ જંતુઓ ખરી રીતે ઝેરીલા નથી છતાં તે શરીરમાં કોઇ ઝેર ઉત્પન્ન કરી તે શરીરમાં દાખલ થવાથી માથાંનો દુખાવો, સુસ્તી અને તરેહવાર અણગમો ઉપજાવનારી નિશાનીઓને જનમ આપે છે. તેથીજ આ જાતનાં દુધ સાથે લીધેલા બીજા ખોરાકની પણ કીંમત ઓછી કરી નાખે છે અને તેથી તરેહવાર આકારમાં જુનું અજીરણનું દરદ ઉભું કરે છે. આ જાતનાં દુધનાં સાધનથી, માણસનાં શરીરમાં, જનાવરો જે ટાઇફોઇડ ફીવર, ડીપ્થેરીઆ, કોલેરા ટયુબરક્યુલોસીસ અને બીજાં દરદો ધરાવે છે, તે દાખલ થાય છે.

આગળ જોયુ તેમ એક ગાય, અજીરણ અથવા ઉપર જણાવેલા દરદોથી પીડાયછે કે નહિ તે પુની રીતે જાણી શકાતુ નથી તેના દરદોવાળી ગાયનુ અસ્વચ્છ દુધ પીધાથી બચાઓની કેવી દુરદશા થાય છે! જ્યારે આ રોગીષ્ટ જનાવરો તરફથી ચોખા દુધની ખાત્રી રહેતી નથી ત્યારે આવા જોખમ ભરેલાં દુધનો ઉપયોગ કરવા કરતા બદામ, પસ્તા કે અખરોટ વિગેરે કોટલાવાલા ફલોને બારીક છુદી તેમા પાણી નાખી બનાવેલા દુધનો ઉપયોગ કરવો આ રીતે બનાવેલુ, ઘણુ જ તાજુ, સ્વચ્છ, સહીસલામત, પચવામા સહેલુ અને વળી પુષ્ટીકારક દુધ લગભગ કોઇપણ જનાવર પાસેથી હાલમા મેલવવાની આશા રાખી શકાય નહી આ રીતે બનાવેલા દુધમાથી તઇયાર કીધેલી મલાઇ અને માખણ પણ વધારે અસરકારક છે જેઓ જનાવરનુ દુધ અને તેમાંની બનાવટ પચાવી શકતા નથી તેઓ સહેલઇથી આ જાતનુ દુધ પચાવી શકે છે સૌથી વધારે નાજુક હોજરીવાનુ માણસ પણ બદામનુ દુધ સહેલઇથી પચાવી શકે છે તે બચાને આશીરવાદ સમાન છે આ ઉપરથી જોઇ શકાશે કે જનાવરોના દુધની માણસ જાતને ખાસ જરૂર નથી ખાસ કરીને ઉપર જણાવેલા દરદવાલાઓએ તો જનાવરનુ દુધ બીલકુલ વાપડવુ નહીં જોઇએ.

દુધને ઉકાલીને જે, મલાઈ તેમાથી કાઢવામા આવે છે તે પચવામા મુશ્કેલ છે પણ એક મોટા પહોલાં વાસણમા દુધ રહેવા દઇ તે ઉપર જે કુદરતી પતરી બાઝે છે, તે હાથે ઉપરથી કાઢી લેવામા આવે, તે મલાઇ પચવામા ઘણી સહેલી છે

પનીર

ખાસ કરીને, પનીરને ખરેખર આપણી ટેબલ ઉપરથી દુરજ રાખવું જોઇએ. જેમાં સેંકડોની સખ્યામાં જંતુઓ રહે છે. ટીન માંનાં ઘણાંજ જુનાં પનીર (જુનું પનીર લેાકેા વધુ પસદ કરે છે) નેા એક ટુકડેા ખાવેા તે ઝેરને ટુકડેા ખાવેા બરાબર છે. માણસ જાતની બુદ્ધિ કેટલી હીન થઇ ગઈ છે કે કેાહેલા પનીરમાંથી ખરાબ ગંધ (વાસ) નીકલેછે તેાપણ તે ખુશીથી ખાવામાં આવે છે !

માંસ-ગોસનેા ખેારાક.

માણસ જાત માંસ ખાવાને સરજાયલું નથી. એમ બાહેાશ વિદ્વાનેા તથા ધર્મેાએ સાબેત કરી આપ્યું છે. હીંદુ, પારસી, મુસલમાન, ક્રીસ્ચીઅન વિગેરે ધર્મો દયા ઉપર રચાયલા છે અને જે ધરમ દયા ઉપર રચાયેા હેાય, તે કદીપણ, એક જનાવર કે જે માણસ જાતનાં જેવાંજ organism આંખ, નાક, કાંન, ફેફસાં, હાર્ટ વિગેરે ધરાવે છે તેવાં જનાવરેાને મારી નાખવા કદીપણ ફરમાવી શકે નહીં. એમ એક ઘણેાજ સાદી અકલ ધરાવતેા માણસ પણ કહી શકે.

વિદ્વાનેાએ એટલું તેા સાબેત કર્યું છેકુકે ગેારીલા, ઉરાંગ ઉટાંગ વિગેરે વાંદરાના અને માણસ જાતના દાંતેા એક સરખા છે. ગેારીલાને ફ્લફ્લાદી ખાવા કાજે કુદરતે જે જાતના દાંતેાની બક્ષેસ કરી છે તેજ જાતના દાંતેા, માણસ જાત ધરાવે છે કે જેમાં અકલ છે અને જનાવરેા કરતાં વધુ સારી રીતે ખરૂં ખેાટું સમજી શકે છે, તેજ દાંતેા માટે માંસનેા ખેારાક સરજાયલેા હેાય

એ બનવા જોગ છે! માણસ જાતની જીભ પણ નરમ અને ખરબ ચડી નહીં એવી છે જે વાંદરાની જીભને મલતી છે જેઓ ફલ-ફલાદી ખાનારા છે. ત્યારે શું તેજ જાતની માણસ જાતની જીભ માટે માંસનો ખોરાક કુદરત સરજે એ બનવા જોગ છે!

એવું કહેવામાં આવે છે કે આગલના જમાનામાં, હાલમાં માંસાહારી કહેવાતાં જનાવરો (વાઘ વરૂ વિગેરે) પણ ફલફલાદીજ ખાતાં હતાં. પણ જેમ જેમ દુકાલ વધતો ગયો અને આવી ચીજોની અછત જણાતી ગઈ. તેમ તેમ એવાં શાડી ખાનારાં જનાવરો, પેટનો ખાડો પુરવા કાજે, બીજાં નાનાં જનાવરો ઉપર આસરો રાખતાં થયાં. પણ હાલમાં તેવાં જનાવરોની નકલ, માણુસ જાત કરે છે. પણ તેવાં જનાવરોની હોજરી અને માણુસ જાતની હોજરી, આવો માંસનો ખોરાક પચાવવાને, એક સરખી લાયકાતવાલી નથી.

કુતરાઓને કોટલાંવાલાં ફલોને ભાંગી તેમાંથી ફલ ખાતાં, વિદ્વાનોને ઘણા આનંદી માલમ પડયા છે. શીકારીઓને માલમ પડયું છે કે તેઓ જે શીકારી કુતરા રાખે છે, તેમાં જો એક કુતરાને માંસનો ખોરાક અને બીજાને ભાજી તરકારીનો—માંસ વગરનો ખોરાક આપવામાં આવતો, તો માંસ ખાનારો કુતરો, શીકાર પકડવામાં, સુંઘવાની શકતીમાં અને બીજી રીતે, વગર માંસ ખાનારા કરતાં, ઘણાજ ઓછા ગુણો ધરાવતો માલમ પડતો.

ડો૰ કેલગે એક વરૂ અને ઘેટાંને પાળ્યું. ઘેટાં સાથે વરૂને પણ કોટલાંવાલાં ફલો અને અનાજનો ખોરાક આપ્યો, જે સહેલાઇથી તે વરૂ ખાતું અને ઘેટાં જેવીજ નરમ ખાસીઅતો ધરાવતું હતું.

ડૉ૦ કેલગ્ કહે છે કે લોકોમાં એક માનીતો વિચાર છે કે મજબુત muscles-સ્નાયુઓ જો જોઇતાં હોય તો જનાવરનું માંસ તો ખાવુંજ જોઇએ. પણ તે એક મોટી ભૂલ છે. આ એક માણસ ખઉ માણસોના જેવા જંગલી વિચારો છે

ભાજી તરકારી અને કઠોલ તથા અનાજ ખાવામાં કુદરતી ફાયદો એ છે કે એક રોપો, પાણી, મટી અને હવાનાં તત્વોથી નવુંજ જોડાણ કરે છે, જે જોડાણથી રોપામાં energy-શક્તિ ભેગી થાય છે. જે શરીરને તેજસ્વી ગુણોથી ભરપુર કરી નાંખે છે. આવી શક્તિ માંસના ખોરાકમાં હોતી નથી. કારણકે માંસમાં, પેલાં કુદરતી તત્વો, ભેગાં કરવાની શક્તિ નથી કારણકે આ કુદરતી તત્વો, એક રોપો પોતે ભેગો કરી શરીરને આપેછે. જ્યારે જનાવરને પોતાને એ કુદરતી તત્વોની જરૂર પડેછે અને તે આહાર કરી જાયછે. જ્યારે આ જનાવરનું માંસ, શરીરના ભાગોને આ કુદરતી તત્વો, પુષ્ટી આપવામાં મદદ કરી શકતાં નથી તેથી એ માંસનો ખોરાક ખાવો નકામો-વ્યર્થ છે.

ભાજી તરકારી energy-શક્તિ ભેગી કરેછે જ્યારે પ્રાણીઓ energy-શક્તિ વાપરી નાંખે છે.

વેજીટેબલ આલબુમન (vegetable albumen) એ ભેગો કીધેલો ખોરાક છે જ્યારે animal albumen-પ્રાણીઓનું આલબુમન વાપરી નાખેલો ખોરાક છે.

કોઇપણ રીતે એક તંદુરસ્ત માંસનો ટુકડો લેવામાં આવશે તોપણ યુરીક એસીડ જેવું ઝેર તે ધરાવતોજ હશે જે જાણીતાં રૂમેટીઝમ વિગેરે દરદોને જનમ આપે છે.

એવું કહેવામા આવે છે કે જ્યારે એક જનાવર જીવતી હાલતમાં હોય છે ત્યારે યુરીક એસીડ અને બીજી ગેસ, ગુરડા, ફેફસાં વિગેરે સંચાઓમાથી નીકલી જાય છે પણ તેનાં મરણ પછી, જે ખોરાક શરીર સાથે મલી જાય તેવી હાલતમાં હોય તે ખોરાકમાંથી, હાર્ટ બંધ પડવાથી ઉત્પન્ન થતી ગેસ, ગુરડા, ફેફસાં, વિગેરે, બહાર નહી કાઢતાં હોવાથી તે શરીરમાંજ–માંસમાજ રહે છે. એ રીતે તે ગેસ, માંસને ઝેરી બનાવે છે, તેથી માણસ જાતને માંસ ખાવું નાલાયક છે.

એટલી બાબદ ઉપરથી ખુલ્લું થાય છે કે, મરણ પામેલાં જનાવરનાં માંસમાં એ રીતે ભેગો થયલો કચરો (ઝેર), શરીરમાં વધારવા સિવાય માંસ ખાઇ શકાતુ નથી જેમ જેમ માણસના શરીરમા એ કચરો ભેગો થતો જાય છે તેમ તેમ તેનું શરીર નબલું થતું જાય છે. તેથી તે દરદો સામે ટકી શકતું નથી અને આખરે તેનું પરીણામ બુઢાપા અને મોતમા આવે છે.

એટલુ તો ખરૂં છે કે માંસના રસ અને માસમાં થના ઉપર જણાવ્યા તેવાં ઝેરો (કચરો) કોહવાથી, લોહીમા રહેતા white cells સફેદ સેલઝ જે જંતુઓને મારી નાખે છે, તે જંતુઓનો નાશ કરવામાં તે cells–સેલઝને અશક્તિવાન બનાવે છે.

"Lessons on Clinical Surgery" માં Paget નામનો શખ્સ જણાવે છે કે ઇંગ્લંડનાં શહેરોમાં, ગામડાંઓના કેસો સાથે સરખાવતાં, ઓપરેશનથી નીપજતાં મરણનું મોટું પ્રમાણ, ઘણુ ગોસ–માસના ખોરાક ઉપર શહેરીઓ જીવતા હોવાને આભારી છે.

ચીકાગોના એક ઓફીસરે એક વેળા જાહેર કર્યું હતું કે જો રોગીષ્ટ માંસ સઘલું નાખી દેવામાં આવે તો ચીકાગોમાં એક રતલ માંસની કીંમત રૂા. ૩-૨આ. થાય. એટલાજ ઉપરથી જોઇ શકાશે કે માણસ જાત, રોજનું કેટલું રોગીષ્ટ માંસ પોતાનાં શરીરમાં દાખલ કરી, દરદોની ઉત્પત્તી કરી, શરીરનો નાશ કરી નાખે છે !

માંસમાં રહેતાં ઝેરી તત્વો કોઇક વેલા ઘણા મજબુત બાંધા ના શખ્સોને પણ એકાએક ગંભીર હાલતમા મેલી દે છે. એક વેલા અમેરીકામાં પથ્થીમની લસ્કરી બરાખોમાં, માસનો ખોરાક ખાધા પછી તુરતજ મજબુત બાંધાના અને મજબુત હાર્ટ ધરાવતા ૮૦ સેપાહો સખત માદગીને બીછાણે પડયા અને ઘણાઓ મોતમાંથી મુસીબતથી બચ્યા.

હાલમાં આપણે ઘણાજ શખ્શો તરફથી, દાતમાં પરૂ થવાની અને દાંતની બીજી ફરીઆદો સમજીએ છીએ. તેનું મુખ્ય કારણ માસનો ખોરાક છે. જે દાંતોનો નાશ કરે છે. માંસના ઝીણા સાખાઓ (રજકણો), દાતોમાં રહી, કોહી, દાતનો નાશ કરે છે. આ ઉપરથી જોઇ શકાશે કે માંસ ખાતાંજ પહેલે તો દાંત બગડે છે પછી હોજરી અને આંનરડાંમાં તે ઝેર ઉપજાવે છે. કે જે લોહીમાં દાખલ થાય છે. આ રીતે લોહીમા દાખલ થવાથી શરીરના સઘલા ભાગોમાં દુખ ઉત્પન્ન થાય છે. આ સઘલું જાણવા છતાં આપણે શા માટે માંસનો ખોરાકજ લેવો જોઇએ !

જેઓ આખો વખત બેસીને કામ કરનારા sedentary workers હોય તેઓ જો માંસનો ખોરાક લે, તો ખચીતજ તેઓ શરીરમાં, દરદનો ઘણો વધારો કરી મેલે છે.

યુરીક એસીડ અને તેના બીજા ગોડીઆ પદાર્થો કે જે નાગી રમાથી બહાર નીકળી જના જોઇએ, તે માસ ખાધાથી સાધાઓના નજીકના ભાગોમા જમાવ થાય છે અને રૂમેટીઝમ તથા ગાઉટના જાણીતા દરદોને જનમ આપે છે

પ્રખ્યાત અંગ્રેજ ડો૦ હેગ આપણુ ધ્યાન ખેચેછે કે, ફીક ગના ઉમનાઓ લોહીમા યુરીક એસીડનો વધારો થવાને આભારી છે, જેથી ભેજામા લોહીના ફેરાવા–blood circulation ને દુરસ્ત થાય છે એ ડો૦ હેગ અને બીજા અનુભવીઓને માનમ પડતુ છે કે માસના ખોરાક સાથે, ચાહે કારી કોકો અને બીજા એના પીણા, જે માસના જેનાજ લગભગ ઝેરી તત્વો ધરાવે છે તે દુર કરવાથી ફીકના ઉપર કાબુ મેળવવાને, ઘણાજ અસરકારક સાધણો છે, માટે અય માનવી! તુ શુ આધારે માસ ખાનામા મચ્યો રહે છે! શુ તુ એમ ધારે છે કે એક જીવતુ જનાવર તો એક ચીજ છે કે એક પથરો છે કે એક લાકડી છે? શુ તુ જનાવર કરતા પણ ઉતરતા પ્રકારનો છે કે એક નિરદોષ જનાવરને મારી નાખવા મગની તેને કાપી તેના ટુકડાઓ છીન છીન કરી તેને ખાઇ પણ જાય છે! જેવી ઇદ્રીઓ તુને છે તેવીજ ઇદ્રીઓ તેને પણ છે તો શા માટે તેનો આહાર કરવો જોઇએ! જ્યારે તારાજ જેવી ઇદ્રીઓ તે ધરાવે છે છતા તેને મારી નાખી ખાઇ જવામા આવે છે તો શા માટે તુ પણ બીજા માણસને કાપી ખાઇ ન જતો! તુને તારા બચ્ચા જેમના વહાલા છે તેટલાજ તે બાપડા જનાવરને પણ તેઓના બચ્ચા વહાલા છે જ્યારે તેઓના બચ્ચાને ખાવાનો હક તુ ધરાવે છે તો તારાજ બચ્ચાને પણ મારી અથવા મરાવી, કાપી તેના કકડા છીન છીન કરી તેને

સ્વાદીષ્ટ પકવાન તરીકે શા માટે નથી ખાવામા આવતુ ! અરે પણ આટલુ ફ ત નાચતાજ તારી લાગણી દુખાય છે તેા તે બાપડા જનાવરેાના બચ્ચાને મારી નાખતા, તેઓની લાગણી કેટલી ભારે ગજબનાક દુખાતી હશે ! અરે ! પણ આટલુ જાણવા છતામી જો તેઓના બચ્ચાને ખાવામા આવે તેા તુ કેટલેા આપ મતલબી કેટનેા મરખ, અને કેટલેા પાપી કહેવાય !

અય બીરાદર! હીંદુસ્થાનના ઘણા લેાકેા હજુ પણ ફક્ત ચેાખા અને દાળ ઉપર જીવે છે છતા તેઓ ઘણા મજબુત માલમ પડયા છે તેમજ ચીન અને સીઆમના કેટલા હજાર લેાક, મુખ્ય કરીને ફરુટસ, કેાકાનાના દ્રોનેા અને જગતની બીજી પેદા યશ ઉપર જીવે છે પેસીફીકના જુદા જુદા ટાપુઓમા અને વેસ્ટ ઇનડીઝ તથા મધ્ય અમેરીકામા, નાળીએર કેળા ખેારાકનેા મુખ્ય ભાગ ભજવે છે પણ થેાડી જગલી જાતેાજ માસનેા ખારા વાપડે છે ત્યારે તેથી ગેાસ-માસ ખાનારાઓની કીમત તે જગલીઓના જેટલીજ ન કહેવાય! અય વાચનાર! ફરુટસ કેાકાનાના ફળેા કઠેાળ તથા ભાજી તરકારી અને બીજે અનાજ માસના ખેારાક કરતા શરીરને દુખ આપીઆ વિના ઘણી સહેલઈથી પચી શકે છે અને માણસ જાત માટે કુદરતે તેનેા પુરતેા જથેા આપયેા છે છતા શા માટે આપણે ઘાતકી બની રેાગીષ્ટ માસનેા ખેારાક વાપરવેા જોઈએ !

ચાહ, કાફી.

ગરીબમા ગરીબથી તે તવંગર સ્થિતીના લેાકેાની રેાજની જ ખેાની ત ખ્યામા ચાહ કાફી પીનારાઓમા ફક્ત થેાડાજ જાણતા

હશે. કે તેમાં ચાહે કાફીમા સેંકડે ૩ થી ૬ ટકા પ્રાણઘાતક-deadly ઝેરો છે. જ્યારે એક માણસ, હમેશ મુજબ ચાહે કે કાફી નથી પીતો ત્યારે વધુ નરવસ (nervous) અને બેચેન થાય છે. તેજ બતાવેછે કે આ પીણામાં કેવાં તત્વો સમાયલાં છે. જ્યારે પાણી પીવાથી તેવું કશું થતું નથી. ચાહે, કાફી, પાચન શક્તિને નુકસાનકારક છે, જે માટે એક જર્મન physiologist જણાવે છે કે ચાહેના ઉપયોગથી ૩૬ ટકા જેટલી પાચન શક્તિ ઓછી થાય છે.

ચાહે, કાફીની ચાલુ ટેવ, તબાકુ, તપકીર, દારૂ અને એવાંજ બીજાં ઝેરી તત્વોની ખાહેશ વધારે છે.

ચાહે, કાફીનાં પીણાં જે રીતે જણાય છે તે રીતે જોર આપનારાં નથી. તે શરીરને બહારથી કામચલાઉ જોર આપનાર દેખાય છે પણ ખરી રીતે તે શરીર પાસેથી તેની શક્તિ ઉપરાંત કામ લેનારાં અને એ રીતે શક્તિને જલદી ઠાકવી નાખનારાં પીણાં છે તે શરીરની કામ ચલાઉ જુદી તેજી બતાવે છે. ચાહે, કાફી, મસાલા અને સોસ વિગેરેથી, જે માણસની nerves-નર્વ્ઝ stimulate અને irritate થયા કરતી હોય, તે શખ્સો નીતીવાન જોર ધરાવી શકતા નથી. તેઓ હવસ વિગેરે લાલચો ઉપર કાબુ રાખી શકતા નથી. તેથી તેઓ પોતાના અંતકરણના અવાજને ધીમો કરી નાખે છે. આ રીતે હાલની હવસી અને બીજી અકુદરતી રીતભાંતો ઉત્પન્ન થાય છે. જે ખોરાક અથવા પીણું ભેજાં અને nerves નર્વ્ઝને irritate કરે છે, તેવો ખોરાક નાનાં બચાંઓ તરફથી લેવાથી ઘણીવેલા તેઓ અનીતીવાન બને છે

અને તેઓને ઘણું'બી નીતીવાન શીક્ષણ આપવા છતાં તે નીશ્ફલજ નીવડે છે તેથી-આવાં પીણાંઓથી બચાંઓને દુર રાખવાં જોઇએ.

ચાહેની સાથે પાઉંનો ટોસ્ટ લેવો તે unscientific સાયંન્સથી ઉલટું અથવા અકલથી ઉલટું છે.

ચાહે. કાફી છોડી દેવાનો ઉપાય.

ચાહે, કાફી છોડી દેવાના ઉપાયમાં સુકો ખોરાક અને ફ્રુટનો છુટથી ઉપયોગ કરવો જોઇએ. માંસનો ખોરાક–સુપ વિગેરે, મસાલા છોડી દેવા જોઇએ જે nerves ર્વઝને ઉસ્કેરે છે. તે ઉસ્કેરાત નરમ પાડવા કાજે ચાહે, કાફી, દારૂ જેવાં પીણાની તલપ–આતુરતા થાય છે. આ પીણાં તજી દેવાથી નબલાઇ અથવા બેચેની જેવું જણાય તે દુર કરવા ગરમ અથવા ચડાં પાણીના બાથો વધુ અસરકારક થઈ પડે છે. જો આ પીણાથી હાર્ટ ઉપર અસર થતી હોય તો હાર્ટ ઉપર ચડા પાણીના કટકા મુકવા અને બરડાની કરોડનાં હાડકાંને ગરમ અને પછી ઠંડાં પાણીના કટકા મુકવા.

તાજગીને કૌવત આપનારૂ સુંદર પીણું.

એક કપ ગરમ પાણીમાં પાથી અરધાં લીંબુનો રસ નાખો અને તેમાં એક ચમચી ચોખું મધ નાખો જે બરોબર મેલવી પીવું. આ પીણું શકિત આપનારૂ, જંતુઓને મારનારૂં અને તરસ મટાડનારૂં અને શરીરને તાજગી બક્ષનારૂ ચોખું પીણું છે. ચાહે, કાફી કે દારૂને બદલે પીવાથી એ પીણું શરીરને નુકસાન કરતું નથી. નાનાં બચાંથી તે ઘરડા માણસો સુધીનાં દરેક શખ્સ ઘણીજ ખુશીથી આ લજેતદાર પીણુ લેછે.

પાણી.

પાણી એ કોઇપણ રીતે બીન નુકસાનકારક કુદરતી પીણું છે. જેની કુદરતે માણસ જાત ઉપર અજાયબ જાતની બક્ષેસ કરી છે. પાણી પીવાથી શરીરનો કચરો દુર થાય છે. અને અંદરના સંચાઓને સાફ રાખે છે. સવારે ચાહેને બદલે અને રાતે સુતી વખતે એકકું ગ્લાસ પાણી પીધું હોય તો ઝાડો સાફ આવે છે. પાણીથી શરીરની ગરમી ઓછી થાય છે અને માદગી દરમીઆનં તે આશીષ સમાન છે. પાણી પીવાનો ઉપયોગ જેમ બને તેમ છુટથી કરવો જોઇએ, પણ અલગત જેઓ ફ્રુટસનો છુટથી ઉપયોગ કરે છે. તેઓને વધુ પાણી પીવાની જરૂર રહેતી નથી, કારણ તેઓને ફ્રુટસ માંથી જેટલા પ્રમાણમાં શરીરને પાણી જોઇએ છે, તેટલું મલી શકે છે. પણ જેઓ ફ્રુટસનો ઉપયોગ ન કરતાં હોય, તેઓએ સારા પ્રમાણમાં પાણી પીવુ જોઇએ. તોપણ એકી વખતે મોટા પ્રમાણ માં પીવું નહીં. એકી વખતે અરધું અથવા એક ગ્લાસ પાણી પીવું. એકી વખતે વધુ પાણી પીવાથી હોજરીમાં વધુ ભાર થાય છે જેથી તે મોટી થાય છે અને ઘણે નહીને થોડે દરજ્જે હમેશનું શરીરને નુકસાન પુગે છે.

શહેરી પાણી સ્વચ્છ મલવું મુશ્કેલ છે. તેથી તે ઉકાળીને પીવાથી ઘણો ફાયદો થાય છે. જેઓને વારંવાર સલેખમ થતો હોય તેઓએ જરૂર પાણી ઉકાળીને પીવું. આ ઉકાલેલાં પાણીનો ઉપયોગ કરવાથી પગ ઉપર થતા સોજા અટકશે. ઉકાલેલું એટલે ગરમ ગરમ પાણી પીવું જોઇએ એવી મતલબ નથી. પણ પાણીને ગરમ કરી, કકરો પાડી, તેને સાધારણ થંડુ કરી, (બરફ નાખ્યા વિનાનું) ગાલીને વાપડવું.

બગડ્ નાખેના પાણીથી તેા દુર્જ રહેવુ જોઇએ આ નગડ્નુ પાણી તદુરસ્તીને ફાયદાકારક છે એમ ધારવુ ભૂલ ભરેલુ છે • નાગણ આ જાતનુ થડુ પાણી પચાવવામા મુશ્કેલ છે.

દારૂ.

માણસ જાતનેા ઠગામા ઠરેા શત્રુ અને ઠગનાર તે દારૂ છે કે જે દેવેા (devils) નેા આડતીએા છે, કે જે માણસ જાતના સુખનેા નાશ કરનાર છે, કે જે હજારેા છેાકરાઓનુ નુકસાન કરતેા આવીએા છે અને હજીપણ કરે છે અને હવે પછી પણ કરશેજ. જેએા તેના ભેાગ થઈ પડે છે તેઓને એ દારૂ મેાટી મેાટી આશાએા આપે છે. પણ તે પેાતાનુ વચન કદીએ પાલતેા નથી. એ, મઝાહ માટે વચન આપે છે. પણ ખરી મઝાહ, સુખ અને સતેાષ જે ગુણેા ફક્ત sobriety અને uprightness થીજ મલે છે, તે આપવાને બદલે આ દારૂ ઘડી બે ઘડીનેા સ્વાદ આપી નર્વઝ nerves ને ખેાખરી કરી નાખી, ઘડી બે ઘડીની ખુશાલી પંથરાવી, ગભીર ભૂલમા ફેરવી નાખે છે જે ભૂલથી આપણે ખખડી ગયલી જીંદગી, મીત્રાચારી તે વેરમારનેા ખેાદ, અકાલ મરણ, અપમાન અને કંગાલીઅતના પરીણામ જોઇએ છીએ.

દારૂ, ખેારાક પચાવવાની શક્તિનેા નાશ કરનાર છે પણ તે શરીરનુ પેાષણ કરતેા નથી નર્વઝ (nerves) ને મંદ કરી નાખી (paralyse) દરદ દુર કરે છે, પણ તે દરદના મૂલને દુર કરતેા નથી.

જો એક રેાપામા દારૂ નાખવામા આવશે તેા તે રેાપેા મરી

જ્યો આપ્યો. જે પછી તેમાંના એક કુતરાની હોજરીમાં એક ટયુબ મારફતે સવા ઔંસ અલકોહોલ દાખલ કીધો. પાંચ કલાક પછી બન્ને કુતરાઓને મારી નાખી તપાસ્યા. જેને દારૂ ન આપવામાં આવ્યો હતો તેનું ખાણું પૂરેપૂરૂ પાચન થયલું જણાયું. પણ જેને દારૂ આપવામાં આવ્યો હતો તેના ખોરાકની પાચન થવાની ભાગ્યેજ શરૂઆત થઇ હતી.

ડૉ૦ **કેલગે** ખુદ માણસ ઉપર કીધેલા અખતરા ઉપરથી જણાય છે કે વગર દારૂએ તે માણસ ઘણી સારી રીતે ખોરાક પચાવી શકયો હતો. તેજ માણસને જે દીવસે દારૂ આપી ખોરાક આપવામાં આવતાં તેનો ખોરાક પચીઆ વગરનો માલમ પડયો હતો.

દારૂ પીનારાઓમાં મીઠી પીશાબનો રોગ ઘણોજ પ્રાણઘાતક નીવડે છે. તે લીવરની ખરાબીને આભારી છે.

સર બી. ડબ્લ્યુ. **રીચરડસને** દેખાડી આપ્યું છે કે દારૂ, ખઇના રોગને અટકાવવાને બદલે ખરી રીતે જોતાં ઉત્પન્ન કરે છે. અને તે પણ ઘણોજ પ્રાણઘાતક આકારમાં ઉપજાવે છે. તે જણાવે છે કે દારૂની અસરથી થયલો ખઇ, કંઇપણ સુધારો બતાવવાને બદલે ધીમેથી મક્કમપણે અને ઘણીવેલા ઘણું જલદીથી મરણ નીપજાવે છે. જો કે દારૂ પીનાર એવું ધારે છે કે તે તેને કાંકડી શકિત આપે છે પણ તે માત્ર કલ્પનાજ છે.

ડૉ૦ **બરૂન્ટન** (Brunton) કહે છે કે દારૂનો સૈાથી ઓછામાં ઓછો જથો પણ muscles સ્નાયુઓમાંથી જોર ખેંચી લે છે.

જશે જે ચીજથી રોપાનો નાશ થતો હોય તે ચીજ માણસના ઉપયોગ માટે નીરૂપયોગી છે એમ સમજવુ જોઇએ.

જો સખત દારૂનો ફક્ત એક ચમચો બેથી ત્રણ મીનીટ મોઢાં મા રાખ્યો હોય તો સ્વાદની લાગણી મરી જશે. અને તે શખ્સ, મીઠી, ખાટી, ખારી અને કડવી ચીજોનો ટેસ્ટ પીછાણી શકશે નહી. જો આટલા ટુંક સમયમા ટેસ્ટની ચીજોનો નાશ કરે છે, તો શરીરમા જવા પછી તેની અસર શુ થતી હશે તેનો વાંચનારોએ ખ્યાલ કરવો જોઇએ છે.

જર્મનીનો ઘણોજ પ્રખ્યાત એક કેમીસ્ટ, પ્રોફેસર **બેરન લીએબીગ**–Liebig કહે છે કે આપણે ગણીતની રીતે ચોકસપણે સાબેત કરશુ કે છરીની અણી ઉપર જેટલો આટો પડેલો હોય તે પાંચ મેઝરસ (દશ કવોર્ટસ) સૌથી સરસ બવેરીઅન (બીર) બીઅર કરતાં વધારે પુષ્ટીકારક છે

જેઓ ઘણો દારૂ પીનારા છે તેઓની હોજરીમાં છીદ્રો ulcer પડેછે પણ તે બીનાથી તે શખ્સ અજાણ્યો રહે છે. કારણ તેની હોજરીની nerves નર્વઝ એટલીતો paralyse લુલી થઇ ગયલી હોય છે કે તેની સાધારણ અસર તેને શરૂઆતમાં ખુલી જણાતી નથી પણ વખત જતા તેની ગંભીર અસર તેને માલમ પડે છે

દારૂ પાચનશકિત ઉપર શું અસર કરેછે તે વીષે એડીનબરોના ડો૰ ફીગ (Figg) કાધેલા અખતરા ઉપરથી જણાયછે કે તેણે બે કુતરાઓને ભુજેલાં માંસ (roast mutton) નો એક સરખો

જથો આપ્યો. જે પછી તેમાંના એક કુતરાની હોજરીમાં એક ટયુબ મારફતે સવા ઔંસ અલકોહોલ દાખલ કીધો. પાચ કલાક પછી બન્ને કુતરાઓને મારી નાખી તપાસ્યા. જેને દારૂ ન આપવામાં આપ્યો હતો તેનું ખાણું પૂરેપૂરૂ પાચન થયલુ જણાયુ. પણ જેને દારૂ આપવામાં આવ્યો હતો તેના ખોરાકની પાચન થવાની ભાગ્યેજ શરૂઆત થઇ હતી.

ડો૦ **કેલગે** ખુદ માણસ ઉપર કીધેલા અખતરા ઉપરથી જણાય છે કે વગર દારૂએ તે માણસ ઘણી સારી રીતે ખોરાક પચાવી શકયો હતો તેજ માણસને જે દીવસે દારૂ આપી ખોરાક આપવામાં આવતાં તેનો ખોરાક પચીઆ વગરનો માલમ પડયો હતો.

દારૂ પીનારાઓમાં મીઠી પીશાબનો રેાગ ઘણોજ પ્રાણઘાતક નીવડે છે. તે લીવરની ખરાબીને આભારી છે.

સર બી ડબ્લ્યુ. **રીચરડસને** દેખાડી આપ્યું છે કે દારૂ, ખઇના રેાગને અટકાવવાને બદલે ખરી રીતે જોતાં ઉત્પન્ન કરે છે. અને તે પણ ઘણોજ પ્રાણઘાતક આકારમાં ઉપજાવે છે. તે જણાવે છે કે દારૂની અસરથી થયલો ખઇ, કંઇપણ સુધારો બતાવવાને બદલે ધીમેથી મકકમપણે અને ઘણીવેલા ઘણું જલદીથી મરણ નીપજાવે છે. જો કે દારૂ પીનાર એવું ધારે છે કે તે તેને કાંઇકી શકિત આપે છે પણ તે માત્ર કલ્પનાજ છે.

ડો૦ **બરુન્ટન** (Brunton) કહે છે કે દારૂનો સૈાથી ઓછામાં ઓછો જથો પણ muscles સ્નાયુઓમાંથી જોર ખેંચી લે છે.

• લનડનનેા ડૅા૦ એડમન્ડસ જણાવે છે કે stimulant તેજ છે કે જે માણસમાથી જોર લે છે.

થેાડેા દારૂ પીનારાઓએ એમ ન સમજવું કે તેઓ તેની ખરાબ અસરમાંથી બચી જશે, કારણકે તે માટે ડૅા૦ સ્મીથ કહેછે કે ગમે તેટલા નાના ડેાઝમાં પણ, દારની ખરાબ અસર જેટલી ને તેટલીજ છે.

જો કે દારૂ, ફ્રુટસ, અનાજ જેવી ચીજોમાંથી બનાવવામાં આવે છે. પણ તેની બનાવટથી ગુણકારક તત્વેાને અવગુણકારક તત્વેામાં ફેરવી નાખે છે.

એવું જણાવવામાં આવે છે કે ઘણી પેટન્ટ દવાઓ alcohol અલકેાહેાલ ધરાવે છે જે ઘણીવેલા બીજી દવાઓ કરતાં પણ વધારે નુકશાનકારક હેાય છે.

દારૂ અને પાણી વચ્ચે સરખામણી.

પાણી મીઠું અને ઠંડક આપનારૂં છે. જ્યારે દારૂ ગરમ, પેટમાં સેાંર–અગન પાડનારૂં અને શરીરને ન માફક આવનારૂં પીણું છે. પાણી તાજગી બક્ષી તરસ સમાવે છે જ્યારે દારૂ તરસ વધારે છે. પાણી જોર શકિત અને જીંદગી આપનારૂં છે ત્યારે દારૂ તેથી ઉલટીજ અસર કરનારૂં પીણું છે.

સરકેા.

સરકે ... ...પ્રાનકારક ચીજ છે. એક પણ પારસી ધર

એવું ન હશે કે જ્યાં સરકાની ખાતલી ન હોય. આ સરકો કાંદાની કચુંબરમાં ભારોભાર નખાય છે તેમજ પાત્યા અને સોસમા પણ તે નાખવાની કયાસ કરવામાં આવતી નથી. સરકા વગરનુ અથાર તો જાણે ખાઇ શકાયજ નહી. સરકો ગમે એટલા થેાડા જથામાં પણ લેવામાં આવે તોપણ gastric juice ગેસ્ટ્રીક રસનું કામ બંધ પાડે છે જે ખેારાક પચાવવામાં ઉપયેાગી કાર્ય બજાવે છે સરકેા જંતુને વધારનારો છે એમ કહેવામાં આવે તો કશું ખોટું નથી. સરકાની દરેક જગ્યા લીંબુને આપવી જોઇએ. કારણ લીંબુ તંદુરસ્તીને ફાયદાકારક છે. તે જંતુઓનેા નાશ કરે છે. તે રૂમેટીઝમ ગાઉટવાલાં દરદ ઉપર પણ સહેલાઇથી લઇ શકાય છે. તે નાનાં ને મોટાંને એક સરખું ઉપયેાગી છે. તેથી લીંબુને ઘરમાં વધાવી, સરકાને પહેલી ટકે હમેશની રૂખસદ આપવી જોઇએ છે.

કાંદા, લસન અને પાંઉ શરીરને નુકસાનકારક છે. કાંદા હવસી છે.

તાડી.

તાડી જોકે ઝાડનેા રસ છે. પણ કુદરતી દાકતરોની તે વિરૂદ્ધ જાય છે. કારણુ તે પીવાથી શરીરમાં વધુ ferment–ઉભરાય છે. જો કે કુદરતી દાક્તરોની ચેાપડીમાં આ પીણાં વિષે ઇસારેા જોવામાં આવતેા નથી કારણ યુરોપ અમેરીકામાં તાડીની જગ્યા બીઅર વિગેરે લે છે. કારણ ત્યાં તાડી વિષે કેાઈ જાણતું ન હોય એમ લાગે છે. કારણ એ લગભગ ગરમ મુલકની પેદાયશ છે. જો તાડી ચેાખ્ખી અને તાજી મલતી હોય ને મધ્યમ રીતે પીધી હોય તો શરીરને ફાયદાકારક છે. સ્વચ્છ તાડી ઘણાં દરદેા દુર કરેછે. ઝાડાની

કબજીઆતમા આ સુંદર પીણું ફાકડો ભાગ ભજવે છે. હાંફણ અને શરૂઆતના ખઈ ઉપર એ ઉત્તમ પીણું છે હાંફણ અને ખઇ જેવાં દરદ ઉપર તડકેજ ગરમ થયલી તાડી સાંજે ત્રણથી ચાર વાગા સુધીમાં પીવી. જો ઘરની બહાર જઇ ખેતરમાં પીવામાં આવે તો સુરજ અસ્ત પામે તે અગાઉ આવાં દરદીઓએ ઘરમાં આવવું જોઇએ. આ તાડી પીધાથી આ દરદવાલાઓને બલગમ–કફ વધુ પ્રમાણમાં પડે છે પણ આ રીતે શરીરમાથી કચરો નીકલી જઇ દરદીને થોડા વખતમાં ભારે ફાયદો થાય છે. કમલા તથા મરડા ઉપર ચોખી થંડી તાડી સારી છે મરડા ઉપર પીવાથી એકાદ બે ઝાડા મોટા પ્રમાણમાં આવે છે પણ પછી દરદીને શાંતી મલે છે. જ્યારે કુદરતી ઇલાજો–બાથો લેવામા આવે ત્યારે તાડી પીવી નહીં. તાડી સાથે માંસનો ખોરાક (કવાબ ભુંજન વિગેરે) લેવાની ટેવ ભૂંડી છે સાદો ખોરાકજ લેવો વધુ સારો છે. ૩૬૫ દહાડા તાડી પીવી સારી નથી. વરસાદની રૂતુમાં તાડીનો ઉપયોગ બીલકુલ કરવો ન જોઇએ. નવેમબરથી મે મહીના સુધી ઘણી સહેલઇથી તાડી પી શકાય છે. જો નવાં ખજુરાંની તાડી પીવામા આવે છે તો ઝાડો છુટી જાય છે અને મરડા, અધામણ ઉપર નાખી દે છે.

લોહી.

શરીરમાં લોહીમાં રહેતાં White cells સફેદ સૅલ્ઝ દરદો સામે અજાયબ રીતે લડત ચલાવી શરીરનું સુંદર રક્ષણ કરે છે. ચોખું લોહી દરદો સારાં કરવામાં ખાસ કરીને ઘા રૂઝવવમાં એજમતી અસર કરે છે. ગડ ગુમડાંમાંથી વહેતી રસી તે કંઇજ નહીં

પણ એ white cells ની દરદવાલાં જંતુઓ સાથે લડતાં જે પોતાનો પુરેપુરો નાશ કરે છે તે છે. કારણ દરદવાલી જગ્યાએ એ white cells મોટી સંખ્યામાં ભેગાં થઇ તે શરીરના ભાગને ઉપસાવે છે જેને આપણે ગડ ગુમડાંના આકારમાં જોઇએ છીએ. અને તેમાંથી નીકળતી રસી તે આ white cells જેઓએ લોહીનો કબજો છોડી એટલે જંતુઓ સાથે દરદવાલી જગ્યાએ લડત ચલાવા લોહીમાંથી બહાર નીકલી શરીરનાં રક્ષણ કાજે પોતાનાં શરીરનો ભોગ આપે છે તે છે.

મેલેરીઆ તાવ પણ અસ્વચ્છ લોહીને આભારી છે તેમાં કશું ખોટું નથી. મેલેરીઆનાં જંતુઓ લોહીમાં રહેતાં cells મેલ્ઝ સામે હુમલો કરે છે. જે જંતુઓ વધી શરીરમાં ઝેરી પદાર્થો પેદા કરી થંડી–chills અને તાવને જનમ આપે છે. પણ જો લોહી ચોખ્ખું હોય તો સારીરીતે આ જંતુઓ સામે ટકી રહેવાય છે.

લોહી સુધારવા સાદો ખોરાક અને ખુલી હવા અને મધ્યમ કસરતની જરૂર છે પણ કોઇબી જાતની દવાથી લોહી સુધરે એ વિચાર ઘણોજ ભુલ ભરેલો છે કારણકે એ કહેવાતી લોહી સુધારનારી દવા શરીરને ભારે નુકશાન કરે છે. કોઇપણ જાતની ગોલી કે દવાથી લોહી સુધરવાનું નથી. પણ કુદરતી ખરાકેથી તે ઘણીજ સહેલઇથી સુધરે છે. દોઢ રતલ ઘણાં ફાંકડાં ગોસ–માંસ કરતાં ફક્ત એક રતલ કોટલાંવાલાં ફલોમાં વધારે લોહી બનાવનારા પદાર્થો છે. મસુર, વટાણા વિગેરે કઠોલ પણ સુંદર રીતે લોહીમાં વધારો કરે છે. ભુસાં સાથની ઘઉંની રોટલી પણ લોહી વધારવામાં સારી મદદ કરે છે. કારણ એ સઘલાં લોહી વધારવાની ખાસ્યત ધરાવે છે.

foot bath ફુટ-પગનો બાથ, શરીરમાં લોહીને સારીરીતે ફેલાવા માટે ઉપયોગી છે

બીડી,

બીડી પીવી શરીરને નુકશાનકારક છે. કારણ તબાકુ narcotic નારકોટીક નામનું ઝેર ધરાવે છે. બીડી પીનાર પોતે પોતાનેજ નુકસાન કરતો નથી પણ બીડી પીતી વખતે તેના સમાગમમાં આવતા શખ્સને પણ તે નુકશાન કરે છે એક તો બીડીનો ધુમાડો અને બીજું બીડીમાંનુ નાર્કોટીક ઝેર બીડી નહી પીનારા ધણીને ત્રાસ સમાન છે. જે વલી બન્ને બાજુની તંદુરસ્તીને નુકશાન કરતા હોવાથી બીડી પીનાર બેવડી રીતે ગુનાહ કરે છે. બીડી પીનારના હોઠ કંઇક અંશે કાલા થઇ જાય છે.

જ્યારે એક માણસ બીડી પીવાની પહેલ વહેલી શરૂઆત કરે છે ત્યારે તેને ભારે અણગમો થાય છે. કેટલીક વેલા તે વોમીટ-ઓકારી કરે છે જે બતાવે છે કે બીડી પીવી અકુદરતી છે. અને આ ભુંડી ટેવથી દુર રહેવાને જાણે કે પીનારને ચેતવણીનુ રણશીગડુ કુદરત ફુંકે છે તોપણ આ કુદરતી બસારતની દરકાર ન કરતા પેલો પીનાર આ ભુંડી ટેવમાં મચ્યો-રહી છેવટે શરીરનું ઉંધું વાલે છે.

અપવાસ.

માંદગી દરમીઆન જો અપવાસ પાલવામાં આવે તો તે આનકારદાયક છે દાખલા તરીકે એક શખ્સ ઉપર તાવે હુમલો

કીધેા હેાય, તે વખતે જો ખેારાક લેવામાં ન આવે તેા તે ફાયદાકારક છે. તેથી એટલે બીલકુલ ખેારાક ન લેવાથી શરીરમાં ગરમી વધતી નથી અને વલી અંદરના સંચાઓને જાણે કે કંઇક અંશે આસાયશ મલે છે. તેથી તાવ ઓછી થાય છે. તેજ પ્રમાણે બીજા દરદમાં પણ સમજવું. તેાપણ બે કે ત્રણ દીવસનેા અપવાસ ચલાવી શકાય તેમ છે. કારણ જેઓમાં જીવન શકિત ઘણી ઓછી હેાયછે તેઓ લાંબા વખતના અપવાસથી દરદના હુમલા સામે ટકી શકતાં નથી. તેથી બે કે ત્રણ દીવસના અપવાસ પછી જો ફ્રુટસ જેવેા સાદેા ખેારાક આપવામાં આવે તેા વાંધેા લેવા જોગ નથી. બે કે ત્રણ દીવસ પણ જો દરદી ખેારાક વિના ન રહી શકતેા હેાય તેા ભલે તેને લીલી રસવાલી ફ્રુટસ આપવી.

અપવાસ પાલવાની બાબદ જનાવરેા ઘણેાજ સારેા દાખલેા શીખવે છે. જ્યારે તેઓને કંઇ વાગે છે અથવા કંઇ અકસમાત નડે છે અથવા જીવને અસુખાકારી થાય છે કે તુરતજ તેઓ ખેારાક લેવાનુ બંધ કરે છે અને એકાંત જગાએ પડવાનુ પસદ કરે છે. પછી ભલે જોઇએ તેા તેઓને સેાથી નમુનેદાર ખેારાક બતાવવામા આવે પણ તે સુંઘીને ચાલી જાય છે જ્યારે માણુસ જાત પેાતાના મન ઉપર આ બાબદ માટે કંઇપણ કાબુ રાખી શકતું નથી. જ્યારે તે જનાવરની અસુખાકારી જાય છે કે ધીમે ધીમે ખેારાક લેવાનું શરૂ કરે છે. ઘરમાં પાલેલાં જનાવરેા પણ એ પાઠ આપણને સારી રીતે શીખવે છે. આજ કારણથી તેઓ માણુસ જાત કરતાં પેાતાનાં દરદેા જલદીથી દુર કરે છે.

સાધારણ માણસ જો અઠવાડીઆમાં એક વેલા અથવા એક ખાણું અથવા મહીનામા એક દીવસ જો ખાણું લે તેા તે પસંદ કરવા જોગ છે.

કપડાં.

આજ કાલ માણસ જાતને જોઇએ તે કરતાં વધુ કપડાં પહેડવાની કઢંગી ટેવ પડી ગઈ છે. જુવેા જનાવરેા. તેઓ જન્મે છે ત્યારની નાજુક ચામડીથીજ પેાતાનાં શરીરને નહી ટાંકવાની ટેવ પાડે છે. તેથી હવામાં થતા નરમ કે સખત ફેરફારેાથી તેઓની ચામડી સખત બને છે. જેથી ઉલટુંજ માણસ જાત કપડાં પહેડવાની બાબદમાં વરતે છે. વધુ કપડાં પહેડવાથી ચામડી વધુને વધુ નાજુક બનતી જાય છે. સાધારણ અને તંદુરસ્ત શખ્સોને જોઇએ તે કરતાં વધુ કપડાં પહેડવાની કશી જરૂર નથી. વધુ કપડાં પહેડવાથી શરીરમાંથી નીકલતી વાસ (effluvia) બહાર નીકલી શકતી નથી અને એ ઝેરી હવા પાછી શરીરમાંજ દાખલ થાય છે. ગરમી અને થડીનેા પહેડવેશ એક સરખેાજ હેાવેા જોઇએ. ખરી રીતે જોતાં કપડા માણસ જાતને ગરમી આપતાં નથી પણ માણસનું પેાતાનું શરીર કપડાને ગરમ બનાવે છે. હાલમાં જે રીતે માણસનાં શરીરને ઉછેરવામાં આવે છે, તે રીતે જોતાં આ સલાહ એકાએક અમલમાં મૂકી શકાય તેમ નથી

કપડાં પહેડવાની રૂઢી માટે ગમે તે કહેવામાં આવે પણ ઘણાં જાડાં નહીં એવાં સુતરૂ કપડાં માણસનાં શરીર માટે વધુ ઉપયેાગી છે.

ફેંટા અથવા કોઇપણ જાતની તઇયાર બાંધેલી પાઘડી માથાંના પહેરવેશ માટે sanitary નથી, એમ કહેવામાં આવે તો તેમાં સરાહગાટ કીધેલી ગણાશે નહીં. કારણ કે આ ફેંટા અથવા પાઘડી ધોઇ શકાતી નથી. તે મહીનાઓ અને વરસો સુધી ફક્ત બહારથીજ શોભાને ખાતર સાફ કરી પહેરવામાં આવે છે પણ અંદરના ભાગની શી દશા! શરીર ઉપરનાં બીજાં કપડાં વારંવાર ધોબીને ત્યાં મુલાકાત લઈ આવે છે પણ આપણા આ માથાંના ડ્રેસની કેવી હાલત! આ તે કેવો સુધરેલો જમાનો! એક લાંબી પીછોડી જો માથાં ઉપર વિંટાલવામાં આવે તો હિંદુસ્થાન માટે તે એક સુંદર ને sanitary ડ્રેસ કહેવાય. કારણ કે તે સુરજનાં તડકાં સામે સારૂં રક્ષણ આપે છે. વલી દીવસમાં વારંવાર તેને છોડી બાંધીઆ-કરવી પડે છે. જેથી પરસેવાથી ખરાબ થયલું કપડું પાછું આમડીને લાગતું નથી અને વલી બીજાં કપડાં માફક એને પણ ધોવાડવાની ફરજ પડેછે. પણ અફસોસ! આ સુંદર ડ્રેસની કિંમત, આ કહેવાતો સુધરેલો જમાનો કેમ પીછાણે!

ગરમ કપડાં તથા રેશમી કપડાં વારંવાર ધોવામાં આવતાં નથી તેથી આ કપડાં sanitary કહી શકાય નહીં. સુતરઉ કપડાં પહેરવામાં હલકાં અને સહેલઇથી ધોવાઈ શકાય તેવાં છે. પણ અફસોસ! પેલી કહેવાતી ctiquette–એટીકેટ અને ફેશને માણસ જાતનું નખોદજ વાલ્યું છે.

મરદ માટેના સુંદર પોષાકમાં તો માથે દુપેટો, શરીર ઉપર એક સુદરો અને લગભગ અરધી જાંગ સુધી આવતું ઘણું જાડું નહીં એવું સુતરઉ પહેરણુ, ગુંટણ સુધી આવતું સુતરઉ પાતલુન અને પગમાં ચંપલ તથા સ્ત્રી માટે પણ ઉપલીજ જાતનો પહેરવેશ

બંધ બેસતો થઈ પડે તેમ છે. કેટલાકો કહેશે કે આથી સ્ત્રી જાતની છાતી વધુ ખીલી અથવા દેખતી જણાશે અને તેથી અનીતી તરફ વધુ દલાશે. પણ જો શરીરને સારી રીતે કસરત આપી હોય તો તેવું થવાનો સંભવ રહેતો નથી. તેથી ઉલટું હાલમાં પહેડવામાં આવતો પહેડવેશ અનીતીના રસ્તા તરફ દોરવનારો છે. પણ અલબત જો આવી જાતનો ડરેસ ભોગજોગે પહેડવામાં આવે તો જાણે કે નવી જાતનું જનાવર આવ્યું હોય તેમ તે શખ્સ તરફ જોવામાં આવશે અને તરેહવાર ટીકા તથા મશ્કરી કરવામાં આવશે. આ જાતનો ડરેસ પહેડવાથી શરીરને કેટલી મઝાહ મલેછે, તે તો પહેડનાર શખ્સજ જાણી શકે. પણ અફસોસ! હાલની કહેવાતી સુધરેલી એટીકેટને તાબે થવા એવો ડરેસ પહેડી શકાતો નથી. નહીતો-લોકોની હશીમાં આવવું પડે છે.

હાલનો સ્ત્રી જાતનો ડ્રેસ, હલકી જાતની સ્ત્રી (વિસ્યા)ને બરનો છે. કારણ એ પહેરવેશ હવસી વિચારો ઉપજાવે છે. પોતાનાં શરીરની ખામી દુર કરવા અને વલી શરીરને શોભાવવા, હાલનો પોશાક પહેડવામાં આવે છે. જ્યારે એક તંદુરસ્ત શખ્સને કોઇપણ જાતનો ઇતરાજી ભરેલો પોશાક પહેડવાની જરૂર રહેતી નથી. કારણ ફક્ત સાદાં કપડાંથીજ તેનું શરીર વધુ શોભે છે. તેને ઘરેણાંની જરૂર રહેતી નથી. કારણકે ડાહ્યા માણસો કહે છે તેમ સોના રૂપાંના ઘરેણાંથી શરીરને શોભાવવા કરતાં, જ્ઞાનનાં ઘરેણાંથી શરીર વધુ દીપે છે. જો આ સાદા કાયદાને માન આપી ચાલવામાં આવે તો ખરચાલુ રૂઢીને લીધે હાલમાં જે જુવાન વર્ગ કુંવારી જીંદગી પસાર કરે છે તેમાંથી મોટી સંખ્યા પરણેલી સુખી જીંદગી પસાર કરી શકે.

લેસીંગ (Lacing).

કુદરતે મરદ કરતાં સ્ત્રીની કમર મોટી બનાવી છે. પણ કુદરતના કાયદા સામે થઇ હાલની સ્ત્રીઓ કોરસેટ, પટા વિગેરે પહેરી એ કુદરતી કાયદાનું ઉલંઘન કરે છે અને તેઓની પાતલી કમર બનાવી શરીરને ભારે નુકસાન કરે છે. પણ પાછાં ધીલાં કપડાં પહેરી, કોરસેટ, પટા દુર કરવામાં આવે તો ખચીત કમરમાં પાછો વધારો થાય છે.

ફકત સ્ત્રીઓએજ નહી પણ મરદોએથી lacing તો ધીલીજ રાખવી જોઇએ. કારણ કે તેમ ન કરવાથી અંદરના ભાગો ખસી જાય છે અને તરેહવાર દરદો જેવાં કે ઠાક, નબલઇ, કમરમાં દુખાવો, માથાનો દુખાવો, પીત, રૂમેટીઝમ, પીડુના નીચેના ભાગમાં ભાર, પગોમાં દુખાવો, સુસતી, ઝાડાની કબજીઆત વિગેરે દરદો ઉત્પન્ન થાય છે. કારણકે ઉપર કહ્યું તેમ lacing ટાઇટ રાખવાથી હોજરી સરી જાય છે. એટલું ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ કે સાધારણ હાલતમાં લીવર, હોજરી, તલી અને કોલન-મોટું આતરડુંનો મોટો ભાગ નીચલી પાંસલીઓની હદોલમાં આવી જાય છે. જ્યારે ટાઇટ લેસીંગથી, તે સઘલા ભાગો પોતાની અસલ જગ્યાએથી ખસી જાય છે અને દરદો ઉત્પન્ન થાય છે. આ રીતે કમરપટા બાંધવાથી ઊંડો દમ ખેંચી શકાતો નથી જેથી શરીરના અગત્યના સંચાઓ નીચે ઉતરી પડે છે.

એટલું ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ કે શરીરના કોઇ ભાગમાં લચક આવે, તો તે ઝાઝું નુકસાનકરતા નથી. પણ આ ટાઇટ

લેસીંગ, જે અંદરના સંચાઓ લચકઇ જાય છે તેથી શરીરને ઘણું ભારે નુકસાન કરે છે. floating kidney–છુટા ગુરદાનાં કારણોમાં એ ટાઇટ લેસીંગ પણ આવી શકે.

કોરસેટ, પટા પહેરનારાં પાતલી કમરવાલાં સ્ત્રીઓ પોતે પોતાનેજ નુકસાનકરતા નથી, પણ તેઓનાં છોકરાઓને પણ નુકસાનકારક છે. હાલનાં નાજુક છોકરાં અને હીચકારા માટીડાઓનાં કારણોમાં એ ટાઇટ લેસીંગ પણ આવે છે.

બેસવાની રૂઢી.

• ખુરશી ઉપર, જમીન ઉપર, ગાડીમાં વિગેરે જગામાં બેસવાની રૂઢી કઢંગી છે. છાતી નાખી દઇ અથવા વાંકીવાલી બેસવાથી ઉંડો દમ ખેંચી શકાતો નથી જેથી ફેફસાં સંકોચાઇ જવાનો સંભવ રહે છે. સીધી છાતી રાખી બેસવાથી અને ચાલવાથી ઉંડો દમ ખેંચાય છે. જેથી કમરનો, બરડાનો તથા માથાનો દુખાવો, અજીરણ, શરીરનું ભારીપણું જે માટે સંખ્યાબંધ દવારૂપી ઝેરો પીવામાં આવે છે તે આ સાદી રૂઢીથી દુર થઇ શકે છે.

વેનટીલેશન (Ventilation) અને થંડી હવા.

ઘરનાં બારી બારણાં રાત અને દીવસ ખુલાં રાખવાં જેથી પુરતા જથામાં ચોખી હવા ઘરમાં દાખલ થઇ જીવજંતુઓનો નાશ થઇ શકે. કચરો પુંજો કે જુની પુરાણી નકામી ચીજો ઘરમાં રહેવા દેવી નહીં. અને ઘરમાંની દરેક ચીજ સાફ રાખવી જેથી તે ઉપર ધુલ થાય નહીં. કારણકે આ જાતની પડી રહેલી ધુલ પણ જંતુઓ પેદા કરવાનું સાધણ છે. ખાસ કરીને સુવાના ઓરડાની એ બાબદમાં

વધારે સંભાલ રાખવી સુરજનો તડકો પણ આખો વખત ઘરમાં આવે તેવી કોશેશ કરવી. ઘરનુ ફરનીચર સાદું અને પૉલીશ વિગેરેથી સંગારેલું ન હોય તેવુંજ રાખવુ જોઇએ જેથી તડકાંથી આ રંગીન અથવા પોલીશવાલી ચીજો બલી જવાની ફીકર રહે નહીં. ઘરમાં ફરનીચર નકશીવાલું ન રાખતા બની શકે એટલું સાદું રાખવું વધુ સારૂં છે. કારણકે તેવી નકસીવાલી ચીજોમા વધુ ધુલ ભરાઇ રહેવાનો સંભવ રહે છે, જે જંતુઓને તેડું કરવા બરાબર છે.

ઘરમાં બતી બુજવી તુરત સુઇ જવુ નહી જોઇએ. બતી બુજવી નાખ્યા પછી જે ખરાબ ઝેરી હવા ઓરડામાં રહે છે તેને બારી બારણાં ખુલાં રાખી બહાર નીકલી જવા દેવી જોઇએ પછીજ બીછાણે જવું વધારે સારૂં છે.

રાત્રે સુતી વખતે પણ બારી ખુલી રાખી પુરતા જથામાં ચોખી હવા ઓરડામાં આવવા દેવી જોઇએ. પણ એવી રીતે હોઢીને સુવું કે શરીર થંડું થઈ જાય નહીં. અલબત અગાસી ઉપર આ રીતે સુવાથી ઘણીજ તાજગી મલે છે. કારણ કે થંડી હવા એક ટોનીક સમાન છે. પણ જો ઉંઘમા મોઢું (ડાચું) ઉઘડી જતુ હોય તો મોઢાને (ડાચાંને) બાંધીને સુવું જેથી નાક વાટેજ દમ લઇ શકાય અને મોઢાં વાટે જંતુઓ જઇ શકે નહીં. આ રીતે મોઢું (ડાચું) ઉઘાડું રાખી સુવાથી ઘણુ સુકઇ જઇ ગલાંને ખખરાટ લાગી હાસો થાય છે. ખઇવાલા દરદીઓ જેઓ 'ઘરની બહાર ખુલી હવામાં સુવે તેઓએ ડાચું બાંધીને સુવાનો નિયમ જરૂર ધ્યાનમાં રાખવો જોઇએ.

ઘણા શખ્સો એવો ધખારો રાખે છે કે થંડી હવા નુકસાન-કારક છે પણ શરીર ઉપર દીલ ગરમ રહે એટલાં પુરતાં કપડાં પહેરી જો થંડી હવા લેવામાં આવે તો કંઇપણ નુકસાન થતું નથી.

ડીસઈનફેકટન્ટ (disinfectant).

ડીસઈનફેકટ અથવા ઘરની હવા સુધારવા કાજે ફીનાયલ, બલતન વિગેરે તરેહવાર ચીજો વાપરવામાં આવે છે પણ એટલું ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ કે તે હવા સુધારવાને બદલે તેના વાસ, ધુમાડા વિગેરેથી હવા બગડે છે અને માણસ જાત માટે તે નુકસાનકારક ચીજો કહી શકાય. સુરજનો તડકો, અજવાલુ અને પુરતા જથામા ચોખી હવા એ કુદરતી ડીસઇનફેકટન્ટ અથવા હવા સુધારનારાં છે, કે જે કરતા બીજી કોઇપણ ચીજ અસરકારક નથી કે જે સઘલાં જંતુ-ઓને મારી નાખનારાં અને દુર કરનારા ઉત્તમ સાધણો છે.

જંતુઓ (germs).

જંતુઓ જેટલાં નુકસાનકારક છે તેટલાં ઉપયોગી પણ છે. જો જંતુઓ ન હોય તો મરણ પામેલાં જનાવર, ઝાડ વિગેરે મ-ટીમાં ફેરવી શકાય નહીં. કે જે જંતુઓ જમીનને સુંદર ખાતર તેમજ રોપાઓ ઉત્પન્ન કરનાર છે.

કોહેલી ફરુટ અને રોગીષ્ટ જનાવરનું દુધ પીવાથી પણ શરીર માં જંતુઓ દાખલ કરી શકાય છે. શરીરમાંના જંતુઓ, એ પાચન થયા વગરના ખોરાકની કોહતી સ્થિતીના અથવા ferment થતા એ જાતના ખોરાકની ઉપજ છે.

શરીરને દુખી હાલતમાંથી છોડવવા માટે જંતુઓ સામે સખત લડત ચલાવવાની નથી પણ morbid matter શરીરના કચરા સામે થવાનું છે જે દરદનું મૂલ છે. કારણકે ઉપર કહ્યુ તેમ morbid matter–શરીરમાંના કચરાથી જંતુઓ ઉત્પન્ન થાય છે.

સાધારણ જંતુઓ શરીરમા લાંબો વખત સુધી ટકી શકતાં નથી. પણ તેજ જંતુઓ જ્યારે ચાહે, કાફી, કોકો, દારૂ, મસાલા, માંસ વિગેરે ચીજોનો ઉપયોગ કરવામા આવે, જોઇએ તે કરતાં વધુ અથવા ઓછું ખાવામાં આવે, અસ્વચ્છ હવા દમમાં લેવામાં આવે આખો વખત બેસી રહેવાની અથવા બેસીનેજ કામ કરવાની ટેવ હોય ત્યારે તે જડ ઘાલી બેસે છે, આ જંતુઓ શરીર માં સઘલે ઠેકાણે ધીમે ધીમે એટલો તો વાસો કરે છે કે હાર્ટ ડીઝીઝ અને બીજા દરદો ઉત્પન્ન કરી આખરે શરીરનો નાશ કરે છે એટલે મરણ નીપજે છે.

જુવાનીઆઓ એકાએક અથવા ઘણીજ ટુંક માંદગી ભોગવી, પોતાનાં કુટુંબને ભારે વિલાપમાં નાંખી દઇ આ દુનિયા છોડી ચાલીઆ જાય છે, તે ઉપર જણાવેલી ટેવનું પરીણામ છે. ત્યારે ખરીરીતે જોતાં જંતુઓ પોતે એટલાં નુકસાનકારક નથી પણ હાલની જીંદગી ગુજારવાની ટેવજ ભારે નુકસાનકારક અને જીવલેણ છે. પણ આ દુનિયાની બહારથી દેખાતી ચાઇ ચાઇ તથા ઘડી બે ઘડીના સ્વાદ ખાતર જીભડીને આનંદ આપતા ખોરાકનાં નાશકારક પરીણામો જાણવા છતા જીવડો મગ્નોજ રહે છે. જ્યારે છેવટે તેને અને તેનાં કુટુંબને તથા તેને આશરે પડેલાંઓને કુદરતી શીક્ષા ખમવી પડે છે. માટે અય વાચનાર! તે ઉપર ધ્યાન પુગાડ અને

આવી નુકસાનકારક ચીજોથી દુર રહી, આપણા આગલા બાપદાદાઓ, જે સાદા કુદરતી ફ્લફ્લાદી, અનાજ વિગેરે ખોરાક ખાતા તેમાંજ મઝાહ લે અને તેઓના જેવી નીતીરીતી પાછી તુ ગ્રહણ કર. કારણ આ જાતના અકુદરતી ખોરાકથી શરીરમાં ઉસ્કેરાત ચાલે છે, લોહી જોઇએ તે કરતાં વધુ ઝડપથી દોડે છે, ઝેરો દાખલ થાય છે અને હાલમાં ચાલતા હવસને ઉત્તેજન મલે છે.

એક શખ્સને ઉડતા રોગવાલા વિસ્તારમાં ફરવું પડતું હોય અને ઉપદ્રવમાંથી તે દુર રહેવા માગતો હોય તો આ જંતુઓને દુર રાખવાની મહેનત કરવા કરતાં રોજીંદા થંડા પાણીના બાથ (નબલા બાધાને થંડુ પાણી એકાએક રૂચતું નથી તેની ખાસ સંભાલ રાખવી જોઇએ), સાદો પણ પુષ્ટીકારક ફ્લફ્લાદી, અનાજ વિગેરે ખોરાક અને ઘરની બહાર ચોખ્ખી હવામાં ચાલવા વિગેરેની કસરત પછવાડે વધુ ખંત રાખવી જોઇએ છે.

ચામડી.

શરીરનો કચરો બહાર કાઢવામાં ચામડી અચ્છી મદદ કરે છે. જો એક માણસ તંદુરસ્ત રહેવા માગતું હોય તો તેણે પોતાની ચામડી હમેશ સ્વચ્છ રાખવી જેથી ચામડીનાં છીદ્રો ખુલાં રહી પરસેવા રૂપે શરીરનો કચરો બહાર નીકલી જઈ શકે. જેઓની ચામડી સ્વચ્છ હોય છે તેઓના ગુરદા પણ સ્વચ્છ રહે છે.

આ સુધરેલા જમાનામાં ઘણા શખ્સો ચામડીનાં દરદથી પીડાય છે. કારણ તેઓ જોઇએ તે કરતાં વધુ કપડાં પહેડે છે. જેથી સુરજનાં કીરણો શરીરમાં અસર કરી શકતાં નથી. અને ચામડીની સંભાલ રાખવા કરતાં ફેશન અને પેલા કહેવાતા સ્વા-

ટીષ્ટ ખોરાક ઉપર વધુ ધ્યાન આપવામા આવે છે. ચોખી હવામાં નહી ફરતા આખો વખત ઘરમાં ભરાઈ રહેવાથી પણ ચામડીના દરદો થાય છે. ચામડીનાં છીદ્રો ખુનાં રાખવા કાજે અથવા ચામડી સ્વચ્છ રાખવા કાજે ઓછાં કપડાંથી બહાર ફરવા જવુ જોઇએ. sun and air-light bath સુરજનો તથા હવા ઉજાસનો બાથ ચામડી સ્વચ્છ રાખવાનો ઉત્તમ ઉપાય છે.

તંદુરસ્ત માણસની સ્વચ્છ ચામડી તેજ છે કે જે નરમ, થોડી ભીનાસવાલી પણ ગરમ અને જ્યારેણી થંડું અથવા ગરમ પાણી લાગે ત્યારે તે રતાસ પકડે, કે જે ગરમી લાગવાથી અથવા કસરત થી પરસેવો છુટે, અલઇ, ગુમડા જેવું ન હોય, અને રંગ બદલાઇ ગયો ન હોય, આ જાતની ચામડી full metal bath–ફુલ મેટલ બાથ લેવાથી પણ થઇ શકે છે. જનાવરોને પોતાનું શરીર, ઝાડ અથવા ભીંત અથવા લાકડાં સાથે ઘસતાં આપણે વારંવાર જોઇએ છીએ. તે આપણને એવો ભાસ આપે છે કે તેઓ જાણે કે પોતાનાં શરીરનાં છીદ્રો ખુલાં કરવા માગે છે.

અસુખી માણસની ચામડી થંડી અને સુકી રહે છે જે દરદની એક નશી નિશાની છે.

કસરત.

કેટલાકો એવું ધારે છે કે ડમ્બ બેલ્સ અથવા ભારે હથીઆરથી લીધેલી કસરત સારી છે. પણ તે એક ભૂલ છે. નબલાં હાર્ટવાલાં ઓએ આ જાતની તથા દંડ પીલવાની કસરત લીધાથી તેઓને ભારે નુકસાન થાય છે. ડમ્બ બેલ્સ વિગેરે હથીઆરોથી લીધેલી કસરતથી અલબત શરીર ઘણું મજબુત દેખાય છે. પણ ચોકસ

ભાગોનેજ આ જાતની કસરતથી મજબુત થયલા જોવામા આવેછે. પણ તેથી આ જાતની કસરતને શરીર મજબુત કરવાના ઉપાય તરીકે લઇ શકાય નહીં. આ જાતની કસરત લીધાથી શરીરના સ્નાયુઓનો થોડો ભાગ ખેંચઇ, ચોકસ ઠેકાણે ભેગો થાય છે, તેથી શરીર મજબુત દેખાય છે પણ શરીરની nerves–નર્વઝ ને એટલું તો strain–જોર કરવું પડે છે કે વખત જતાં શરીર તદન ભાંગી (shatter down) જાય છે.

ખરી કસરત તો તેજ છે, કે જે પગથી માથાં સુધીના શરીર ના આખા ભાગને એક સરખો આકાર બનાવે; તેવી જાતનો આકાર ખુલી ચોખી હવામાં ચાલવાની કસરત બનાવે છે. જે મગજને પુષ્ટી આપે છે, આંખોને તેજી આપે છે, ફેફસા તથા અંદરના સંચાઓ સ્વચ્છ કરે છે, ભૂખ વધારે છે, પગ મજબુત થાય છે, nerves ને સુસ્તીમાંથી જગાડે છે, લોહીને સારી રીતે ફેરવે છે, ચામડી ના છીદ્રો ખુલાં કરી પરસેવાના આકારમાં શરીરનો કચરો બહાર કાઢે છે હવે ટુંકમાંજ કહીએ તો આખા શરીરને નમુનેદાર બનાવે છે. તેથીજ ખુલી ચોખી હવામાં ચાલવાની કસરત સૌથી ઉત્તમ છે. તે કરતાં બીજી કોઇપણ કસરત પસંદ કરવા જોગ નથી. મહોલ્લાઓ અને ગલી ગુચીમાં ફરવા કરતાં ખુલાં મેદાનમાં અથવા દરીઆ કીનારા તરફ ફરવા જવું કે જ્યાં વધારે ચોખી હવા શરીરમા લઈ શકાય. આ કસરત લેતી વખતે બની શકે તો પગમાં બુટ પહેડવાં નહીં. તેમજ કંઇપણ ટાઇટ કપડું પહેડવું ન જોઇએ. સ્ત્રીઓએ કોરસેટ અને પટાને આ વખતે ખાસ કરીને અભરાઇ ઉપર મેલવા જોઇએ. કારણકે આ જાતનો પહેડવેશ રાખવાથી શરીરના ભાગો સારીરીતે કામ કરી શકતા નથી અને

લોહીના ફેરાવામાં હરકત થાય છે. ચાલતી વખતે છાતી નાખી ન દેતાં સીધી (ઉભી) રાખવી અને ઉંડેા દમ બની શકતી કેાશેશથી વારંવાર લેવેા. શરૂઆતમાં જેટલું ચલાય તેટલુંજ ચાલવું પણ પછી ધીમે ધીમે તેમાં વધારેા કરવેા. શરૂઆતમાં ચાલવામાં ઝડપ પણ ઓછી રાખવી અને થેાડા દીવસ અથવા અઠવાડીઆં પસાર કર્યા પછી brisk walk ઝડપી ચાલે ચાલવાની ટેવ પાડવી જોઇએ. જેથી પરસેવાના આકારમાં શરીરમાંનું ઝેર બહાર નીકલી જઈ શકે

હાર્ટ ડીઝીઝ અને નબલી શકિતવાલાં માણસેાએ ઠાકી જતાં તુરતજ બેસી જવું અને ઘણી ઝડપથી ન ચાલવું. આ શખ્સેાએ ડમ્બ બેલ્સ જેવાં હથીઆરેાથી બીલકુલ કસરત ન લેતાં તેઓએ ફક્ત ચાલવાનીજ કસરત પસંદ કરી તેમાં પુરતેા સંતેાષ માનવેા જોઇએ છે.

સંસાર વહેવાર (Sexual Intercourse).

માણસ જાતમાં સવારે જીવનશકિત વધુ હેાય છે. તે દરમીઆન જો સંસાર વહેવાર (coition–sexual intercourse) રાખવામાં આવે, તેા તે માટે આ વખત ઘણેાજ અનુકુલ છે. રાતની વેલા આવેા વહેવાર રાખવાથી મરદ તેમજ સ્ત્રી બન્નેની nerves–નર્વ્ઝ ફક્ત ઉશ્કેરાતીજ નથી પણ તેને નબલી કરી નાખે છે. વલી રાત દરમીઆન રાખેલા વહેવારથી રહેલા હમેલથી આવેલાં બચ્ચાં કરતાં સવાર દરમીઆન રાખેલા વહેવારથી રહેલા હમેલથી આવેલું બચ્ચું વધુ જીવનશકિત ધરાવે છે.

ઘણીવેલા સ્ત્રી અથવા મરદ વધુ હવસી બને છે. પણ એવા હવસ વચ્ચે રહેલા હમેલવાલું બચ્ચું પાછલથી વધુ હવસી નીવડે છે. ખરાબ રસ્તે ઉતરેલા અથવા કુટેવ (masturbation) કરતાં બચાંઓને એવાં માબાપ મદદરૂપ થઈ પડે છે. તેથી તેઓ બચ્ચાં માટે એક શ્રાપ સમાન છે તેથી એવો વહેવાર રાખતી વખતે જાણે કે તેઓ પવિત્રમાં પવિત્ર અને મહાન ફરજ બજાવતાં હોય તે રીતે ખુદાઇ ચોખા પ્યારથી, ખુદાને મન ઉપર ધરી, દુનિયાંને સારીરીતે ઉપયોગી થઇ પડે એવાં ફરઝંદની આશામાંજ ઘણીજ ધીરજથી વરતવું.

જો કે બાપડાં જનાવરોમાં વાચા નથી તોપણ તેઓ કુદરતના કાયદાને તાબે થાય છે. તે એ છે કે માદાને હમેલ રહેવા પછી તે નર પાસે કદી જતી નથી. તેથી ઉલટુંજ, જો કે માણસ વિચાર કરી શકે તેવું છે, છતાં આ કુદરતના કાયદાને ઓલંગી જવામાં આવે છે અને હમેલ રહ્યા પછી પણ, એક સ્ત્રી પોતાના ભરથાર સાથે સંસારી વહેવાર રાખે છે. એવો વહેવાર રાખતી વખતે અથવા એ પવિત્ર ક્રિયા દરમીઆન ગુહ્ય ભાગો તરફ લોહીનો જથો વહેછે અને જો તે સ્ત્રીને હમેલ રહેલા હોય છે તો અંદરના ઉદરને (બચાંને) તેની ખીલવણી દરમીઆન હરકત નડે છે: કારણકે એ હમેલવાળી સ્થિતી દરમીઆન, કુદરત એ ઉદરના ભાગને કોઇપણ જાતની હરકતથી દુર રાખે છે. આ કુદરતનો કાયદો તોડવાથી, સ્ત્રીની જીવનશકિત ઝડપથી ઓછી થતી જાય છે, અને હમેલ દરમીઆનમાં થતી ઉલટી, દાંતનાં દરદ, ચહેરામાં ફેરફાર, દલગીરી, ઘણીજ ભુખ વિગેરે દરદો, આ ટેવને આભારી છે. જો કે કેટલાક કેસોમાં તેઓની માતા તરફથી પણ વારસામાં આ દરદો મલે છે.

તેથી એક સ્ત્રીની પવિત્ર ફરજ છે કે તેણીને હમેલ રહ્યા પછી પેાતાના ધણીથી સંસાર વહેવારની બાબદમાં દૂરજ રહેવું જોઇએ.

શરીરમાં ખાસ કરી ગુહ્ય ભાગેા આગલ (morbid matter) કચરેા રહેવાથી એ ભાગેાને ઉસ્કેરાતનું કારણ મલે છે અને તેથી તે કચરાના પ્રમાણમાં એક માણસ વધતું ઓછું હવસી બને છે. કુદરતી હાજતે જતી વેલા ગુહ્ય ભાગેા ઉપર ખાસ કરીને ઠંડું પાણી રેડવું. નાતી વખતે આ ભાગેા ઉપર ઠંડું પાણી રેડવા ઉપરાંત બરડાની કરેાડના હાડકાના છેડા ઉપર પણ ઠંડું પાણી રેડવુ. જેથી આ ભાગેા સ્વચ્છ રહી તે ભાગેા ઉપર કીડ લાગરો નહીં આ ભાગેાને એ રીતે ઠંડા રાખવાથી આખા શરીર ઉપર ફાંકડી અસર થાય છે કારણકે ત્યાં nerves નર્વ્ઝના છેડા આવેલા છે કુદરતી પ્રલાજો આ કચરેા દુર કરી, જુઠી ઉસ્કેરાત દુર કરી આ સંસારી વહેવાર–પવિત્ર ક્રિયામાં સારી મઝાહ આપે છે. એ મઝાહ શબ્દનેા ઉપયેાગ બીજા કારણેા માટે કરવેા નહી જોઇએ. એટલે એક મરદને તેની પેાતાનીજ સ્ત્રી સાથે સંસાર વહેવાર રાખવાનેા પવિત્ર હક છે. તે સિવાયની સઘલી નાની કે મેાટી સ્ત્રીને પેાતાની માતા સમાન ગણવી જોઇએ. કારણકે તેઓને પેાતાના ધણી સાથેજ વહેવાર રાખી બચાંની માતા થવાનેા પવિત્ર હક છે. કારણકે મેાડે વહેલે આપણી ભલી માતાની માફકજ તેણી પણ એક દીવસ સુદર બચાંવાલી ભલી માતા બનશે.

મરદે, સ્ત્રીની છાતી તરફ જોઇ હવસી ન બનવું જોઇએ. તેથી ઉલટું જયારે એવેા વિચાર આવે અથવા એક સ્ત્રીને આપણી નજર સમક્ષ ધરીએ, સારે એટલેાજ વિચાર લાવવાનેા જરૂરનેા

છે કે જે કંઇ જોવામાં આવે છે અથવા જે શરીરનો ભાગ જોઇ, હવસ ખીલવવામાં આવે છે, તે ભાગ કંઇજ નહીં પણ લોહી, માંસ ને ચામડીનો બનેલો છે. અને જ્યારે તે માતારૂપી સ્ત્રીને પોતાના ધણી સાથેજ સંસાર વહેવાર રાખવાનો પવિત્ર હક છે અને જ્યારે તે સ્ત્રી આપણી પોતાની માતાનીજ બરોબરીની છે, તો શા માટે હવસી બની, તેણી તરફ ખરાબ નજરથી જોઇ, દુનિયામાં સૌથી મોટા ગુનેહગાર બનવું જોઇએ! તેવીજ રીતે એક સ્ત્રીએ પણ પોતાના ધણી સિવાય બીજા નાની મોટી ઉમરના મરદોને, પોતાના પીતા સમાનજ ગણવા જોઇએ. તેના જેવું દુનિયામાં બીજું ભારે સવાબી કામ ભાગ્યેજ હશે! જેમ ખુદા એકજ છે તેમ ધણી પણ એકજ હોવો જોઇએ. પણ જો કમનસીબે ભરથારનું મરણ નીપજે અને તે સ્ત્રી જો જુવાન હોય અથવા સારા બાંધાની હોય તો બીજો ભરથાર કરવાને તેણીએ ચુકવું ન જોઇએ. તેજ રીતે મરદે પણ પોતાની ભલી સ્ત્રી ગુમાવ્યા બાદ વરતવું જોઇએ. કારણ ઘણીવેલા મોડે વહેલે ઘણી મોટી ઉમરે પણ, જો બીજો મરદ યા સ્ત્રી કરવામાં નથી આવતી તો તેઓ અનીતિના રસ્તા ઉપર ઉતરી પડે છે.

-હાલમાં અનીતિમાં ઉતરેલી ભાડુતી સ્ત્રીઓ (વેશ્યા) ને જો કુદરતી ઇલાજો પહેલે આપવામાં આવે તો તેઓનાં શરીરમાંથી કચરો નીકલી જવાથી હવસ નીકલી જઇ નીતીવાન બને અને પછી તેઓનાં ગુજરાન માટે ખેતી અથવા બીજા રૂડા ધંધાનાં સાધણો પુરાં પાડવામાં આવે અને દરેકને પરણાવવામાં આવે તો ખચીતજ દુનિયામાંથી પાપો ઓછાં થાય અને પરમો ચાંદી જેવાં ગરમીનાં ઉભરઇ જતાં દરદો મટી જાય અને માતા સમાન લેખાવી જોઇતી સ્ત્રીઓ અને જુવાનીઆઓ ભલી નીતીવાન જીંદગી, શાંતીથી ગુજારી શકે.

એક દર્દ દુર કરવા જ્યારે કુદરતી ઇલાજો લેવામાં આવે ત્યારે sexual intercourse–સંસાર વહેવારથી દુર રહેવું વધુ સારૂં છે.

Fire આતશ–અગ્નિ.

આતશ, દુનિયામાં ખરેખર ઘણોજ ઉપયોગી ભાગ ભજવેછે. તેને એક પવિત્ર ચીજ તરીકે ગણવામાં આવે છે અને ઘણી ધારમીક ક્રિયામાં તે વપરાય છે, પણ અફસોસ ! તેનો રૂડો ઉપયોગ ખોરાકની બાબદમાં કરવામાં આવતો નથી. કારણકે માણસને ન રૂચતી (ભારે નુકસાનકારક) કેટલીક હાલના ખોરાકની ચીજો તેના અસલ આકારમાં ખાઇ શકાતી નથી ત્યારે તેને આતશની મદદથી પકાવીને, માણસના ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે. જેમકે માંસ (મચ્છી) મસાલા વિગેરે તેની અસલ (કાચી) સ્થિતીમાં લઈ શકાતી નથી. આતશની ઉપર પાણી પડતાં કે ચામડું, નખ, બાલ જેવી ચીજ પડતાંજ કેટલાકોની લાગણી દુખાઇ આવે છે. જ્યારે ખોરાકને માટે કાપેલાં જનાવરના મુડદાના માસના (ગોસના) કવાબ અને બીજા ભાગો તથા ભુમલા પોતાના ખોરાક કાજે ભુંજવા અને રાંધવા માટે આતશ ઉપર છણ્ છણ્ કરતા અવાજે સાથે મુકવામાં આવેછે, ત્યારે શું તેઓની લાગણી દુખાતી નથી ! એ મતલબી બીના નહીં તો બીજું શું ! ઘડી બે ઘડીના સ્વાદને ખાતર તેઓ પોતાની મહાન પવિત્ર ચીજને અપવિત્ર કરી, મહાન પાપનો બોજો ઉઠાવવામાં કશું ખોટું જોતાં નથી ! કવાબ, ભુમલા, ગોસ વિગેરે ચીજો, નખ, ચામડાં, બાલ જેવી અપવિત્ર નથી ! આ તે કેવું ભેજું ! જો આતશને એક પવિત્ર ચીજ તરીકેજ ગણવી હોય તો અલબત આવી ચીજો આતશ ઉપર પકાવવાથી દુરજ રહેવું જોઇએ છે.

લડાઈમાં કુદરતી ઉપાયો.

સાધારણ રીતે પુછવામા આવે છે કે શહેરી અથવા ગામડયે કુદરતી ઇનાજો લઇ શકે પણ લડાઈ વખતે શુ કરવુ ? આ ઇનાજો તો દુખ વખતે લઇ શકાય પણ ગોલી કે ગોનાઓ લાગે તેનુ શુ કરવુ ? તે વખતે શુ વહાડકાપ કરવુ ન જોઇએ ? તે માટે જણાવવુ જોઇએ કે લડાઇ વખતે પણ આ ઇનાજો થોડા આશીર્વાદ સમાન નથી અને એક લડનઇયાને ગોળી લાગી હોય કે ગોલો લાગો હોય તે ઉપર વહાડકાપ કરવાની કશી જરૂર રહેતી નથી પણ સાદા કુદરતી ઇનાજોથીજ, શરીરમા બેઠેલી ગોળી (foreign matter) અથવા બીજી થએલી ઇજા દુર કરી શકાય છે વાગેના ઘા ઉપર તુરતવેના Water compress પાણીના કપડા એક લડવઇયો પોતેજ મુકી શકે છે જે માટેની સામગ્રી તેને અગાઉથી આપી રાખી તેને તે બાબતની સમજણ આપી મુકવી જોઇએ જેથી તેને વધુ મદદ મને ત્યાસુધી વધુ દુખી હાલતમા પડી રહેવુ ન પડે પછી વધુ મદદ મળતા હીપ કે સીટઝ બાથો આપતા, તે લડવઇયાની હાલતમા ફાયદો સુધારો થાય છે જેમ બીજા દરદો વખતે, આ ઇનાજો, morbid matter કચરાને કઇપણ ઓપરેશન વગર ઘણીજ સહેલાઇથી બહાર કાઢે છે તેમજ ગોલી કે બીજી ચીજને પણ ધીમે ધીમે કઇપણ વહાડકાપ વગર water compress પાણીના કપડા હીપ અને સીટઝ બાથ તેને બહાર કાઢે છે આહા ! કેવી સાદી સહેલી અને બીન ખરચાલુ રહી ! હાલની વાયલ થવલાઓની સારવાર કરાતી રહી કેટલી ખરચાલુ કેટલી ઠગી અને જીદગીને કેટલી જોખમમા નાખનારી છે ! શુ આ પાકડી રહી તરફ હજી લડાઇમા ઉતરતી પક્ષેનુ કશુ ધ્યાન ખેચાતુજ નથી ! એ કેવી અજાયબી અને અફસોસકારક વાત છે !

કુદરતી ઇલાજો.

હીપ–Hip બાથ.

એક ટબ અથવા એવી જાતનું એક વાસણ લેવું કે જેમાં એક દરદી બેસી શકે, પણ બન્ને પગોને ટબની બહાર રાખવા જોઇએ. પછી તે ટબમાં પાણી નાખવું પણ દુટીથી (દુટીના ભાગથી) અરધી જાંગ સુધી પાણી આવે તેટલુંજ પાણી ટબમાં નાંખવું એટલે પીડુનો ભાગ અને અરધી જાંગ સુધીનો ભાગજ પાણીમા રહેવો જોઇએ. આ સિવાયનો બાકીનો શરીરનો ભાગ પાણી વગરનો સુકોજ રહેવો જોઇએ છે. ત્યારપછી એક જાડો ટુવાલ હાથમાં લેવો પણ તે રૂમાલને એવી રીતે હાથ ઉપર વિંટાળવો કે જેથી હાથની હથેલી ઉપર, રૂમાલની કરચલી ન આવતા સરખી સપાટી રહે. કારણકે આ રીતે કરચલી આવતાં પીડુ ઉપરની ચામડી વધુ છોલાઇ જશે. પછી પીડુનો ભાગ કે જે પાણીમાં રહેછે તે પીડુના ભાગ ઉપર, ટુવાલ વિંટાળેલા હાથવડે (૧) જમણી બાજુથી ડાબી બાજુ અને (૨) ડાબી બાજુથી જમણી બાજુ તથા (૩) દુટીની નીચેથી પીડુના છેક નીચલા ભાગ સુધી (લગભગ ગુહ્ય ભાગ સુધી) ધીમે ધીમે પણ મજબુત દાબીને ચાલુ લેવું–મસલવું–ફેરવવું. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો પાણીમાં આવેલા પીડુના ભાગ ઉપર બે આડા ને એક ઉભો હાથ, એમ ત્રણ હાથ ચાલુ લેવા. પણ પાણીમાં ફકટ બેસી ન રહેતાં ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે હાથની ગતી ચાલુ રાખવી. દુટીની ઉપરના સઘલા ભાગો તથા (પગની) અરધી જાંગની નીચેના ભાગો પાણીની બહારજ (સુકા) રાખવા જોઇએ.

જાડો ટુવાલ વાપડવાથી વીજલી ઉત્પન્ન થાય છે. લાંબો વખત આ બાથ લેનારા દરદીઓ આગલ ચાલતા દોરાનો ગુથેલો ખીસો અથવા કોયલી વાપડી શકે છે જે વાપડવામાં સગવડતા ભરેલું છે. જ્યારે ટુવાલ જલદીથી ફાટી પણ જાય છે. શરૂઆતમાં જોરથી ઘસડવું નહિં. તેમ કરવાથી ચામડી છોલાઇ જાય છે અને લોહી પણ નીકલે છે. તેથી ધીમે ધીમેજ આ ચપી લેવી.

જો કે થંડું પાણી વધારે અસરકારક છે, તોપણ નબલાં માણસો ખાસ કરીને ખઇના દરદીઓએ શરૂઆતમાં થંડું પાણી ન લેતાં, થોડું ગરમ (કુકું) પાણી વાપરવુ. પણ વખત જતાં થંડું પાણી લેવાની કોશેશ કરવી

થંડાં પાણીમાં એકદમ ન બેસતાં ધીમે ધીમે બેસવુ અથવા ટબમાં બેસવા અગાઉ પહેલે પીડુ ઉપર ભીનો રૂમાલ ફેરવવો. જેથી હાર્ટને આંચકો (shock) લાગશે નહીં આ બાથ લેતી વખતે જો દરદીને થંડી લાગતી હોય તો ટબ પછવાડે-બરડા પીઠ પછવાડે ખુરશી મુકી, પાણીમાં ન ભીંજવાયલા ભાગો ઉપર આવે તેમ ધાબલી નાંખવી.

હમેલવાલી સ્ત્રીએ આ હીપ બાથનો ઉપયોગ ન કરતાં ર્મ ટઝ બાથનો ઉપયોગ કરવો

શરૂઆતમા ઘણીવેલા હીપ બાથ લેતાં પીડુ ઉપરની ચામડી ઘણી છોલાઇ જાય છે જેથી આ બાથ લઇ શકાતો નથી. તે વખતે આ બાથ ન લેતાં સીટઝ બાથ લેવો. પછી રૂઝ આવતાંજ હીપ બાથ પાછો શરૂ કરવો

આ બાથ દરેક દરદ ઉપર ઘણીજ અકસીરમાં અકસીર છે જેથી સઘળાં દરદનાં નામ જુદાં પાડી તે દરેક ઉપર અજમાવવામા આવે છે એવું જણાવવાની જરૂર રહેતી નથી.

વધુ વિગત માટે સીટઝ બાથમાં જુવેા.

સીટઝ (Sitz) બાથ.

એક ટબ અથવા પહેાલુ વાસણ લેવેા કે જેમા વધારે પ્રમાણમા–પાચથી છ ગેલન પાણી રહી શકે એ સીટઝ બાથમા જેમ પાણી થડું હશે તેમ વધુ સારૂ બની શકે તેા થેાડુ બરફ નાખવું. અથવા સવારે પાણી ભરી રાખી, સાજે વાપરવુ અને રાતે પાણી ભરી રાખી, સવારે વાપરવું. પણ એવી રીતે પાણી થડુ લેવું કે જેથી દરદીના હાથ પગ એકદમ થડા થઇ જય નહીં ત્યારપછી પેલા પાણીવાલા ટબ અથવા વાસણમા વચમા એક તુલ મુકવુ પણ તે તુલની સપાટી સુધીજ પાણી આવવુ જોઇએ ત્યારપછી તે તુલ ઉપર બેસવું પણ બન્ને પગને ટબની બહાર રાખવા એટલે આ રીતે બેસવાથી શરીરનેા કેાઇપણ ભાગ ભીંજવાશે નહીં પણ જો તુલની સપાટીથી એક બે ઇંચ પાણી ઉપર લેવામાં આવશે તેા બેસવાની જગા ભીંજવાશે

જેઓને આ રૂઢી સગવડતા ભરેલી ન લાગે, તેઓએ એક ખુરશી ઉપર બેસવુ, પણ તે ખુરશીની બેઠક ઉપર એવી રીતે બેસવું કે ગુહ્ય ભાગેા ખુરશીની–બેઠકની બહાર રહી શકે. પછી સામે ખુરશી નજદીક એક તુલ મુકી, તે ઉપર એક પાણીથી ભરેલી બાલદી મુકવી. પણ બાલદી એવી રીતે રહેવી જોઇએ કે ગુહ્ય ભાગેાની નજદીક અને થેાડી નીચેજ બાલદીમાંના પાણીની

સપાટી રહેવી જોઇએ જેથી ગુહ્ય ભાગો ઉપર પાણી લેવાનુ સગવડતા ભરેલુ થઇ પડે. અને પાણી બહાર જમીન ઉપર ન પડે.

તે પછી સ્ત્રીઓ અને છોકરીઓએ એક જાડુ કેનવાસનું કપડું અથવા જુનો ટુવાલ, જેથી ઘણુ પાણી ઉપર લઇ શકાય તેવું કપડું વાપરવું. અને તે કપડાથી ગુહ્ય ભાગ ફક્ત બહારથીજ પાણી વડે ધોયા કરવો. કપડાને અથવા ટુવાલને ગુહ્ય ભાગના ઉપરના ભાગ તરફ લઇ જતાં હોઇએ, તે રીતે ફેરવવું, પણ તે કપડાંને પાછું નીચે ફેરવવું નહી. ધ્યાનમાં રાખવાની ખાસ જરૂર છે કે ગુહ્ય ભાગના અંદરના ભાગ ઉપર કપડું કે ટુવાલ ન ફેરવતાં અથવા ઘસારો ન લાગતાં ફક્ત ગુહ્ય ભાગના બહારનાજ ભાગ અથવા ગુહ્ય ભાગની બહારનીજ સપાટી અથવા ચામડી ઉપર નીચેથી ઉપર સુધી તે ભીનો રૂમાલ ફેરવવો અથવા અડકવો જોઇએ. દરેક વખતે આ રીતે નીચેથી ઉપર રૂમાલ ફેરવતાં તે રૂમાલને પાણીમાં બોલીનેજ આ ભાગો ઉપર ફેરવ્યા કરવો. એટલે ગુહ્ય ભાગો ઉપર પાણી લાગવું જોઇએ.

મરદો અને છોકરાઓએ ગુહ્ય ભાગની ધીલી ચામડી (foreskin) ઉપર ખેચી, તે ફક્ત ધીલી ચામડીની ટોચનેજ (છેડાનેજ), બે આંગલી વચ્ચે પકડી, જાડાં કપડાથી ચામડીના સઉથી છેડેના ભાગને (ટાચને) ધોયા કરવો. આ સઘલુ પાણીની સપાટીની અંદરજ કરવું. પણ ગુહ્ય ભાગના અંદરના ભાગને કઇપણ ઘસારો ન લાગે તેની ઘણી સંભાલ રાખવી.

ગુહ્ય ભાગોના દરદોને લીધે કેટલીક વેલા મરદોને આ ભાગો ઉપર ઓપરેશન કરવામાં આવે છે તેઓથી અને મુસલમાનો

જેઓએ સુનત કરાવી હોય તેઓથી આ ગુહ્ય ભાગની ઢીલી ચામડી foreskinનો ઉપયોગ આ સીટઝ બાથ માટે થઇ શકે તેમ નથી. તેથી તેઓએ ટબમાં પાણીમાં બેસી, ગુહ્ય ભાગના નીચેના ભાગથી (ખોલસથી) તે છેક સફરા સુધીના ભાગો ટુવાલથી ધોયા કરવા અથવા પાણીમાં ધીમેથી ઘસ્યા કરવા અને બરડાની કરોડનાં હાડકાનો સહુથી નીચેનો ભાગ પણ સાથે સાથે ધોવો અથવા ધીમે ધીમે પાણીમાં ઘસ્યા કરવો.

કેટલાકો ફક્ત પાણીમાં કપડું ભીંજવે છે અને ગુહ્ય ભાગને પાણીની બહાર ધોય છે, તે એક ભુલ ભરેલું છે. આ સઘળું પાણીની અંદરજ થવું જોઇએ. વલી કેટલાકો ચામડીનો છેડો (end of the foreskin) ધોવાને બદલે ચામડીના છેડાથી શરીર તરફના આખા ભાગને ધુવે છે તે પણ ભુલ ભરેલું છે માટે તેની સંભાલ રાખવી જોઇએ.

મોટાં માણસને ચારથી પાંચ ગેલન અને નાની ઉમરનાઓ માટે અઢીથી ચાર ગેલન જેટલું પાણી આ બાથ માટે ચાલી શકશે. જો પાણીની સગવડતા ન મલતી હોય તો હજી થોડું પાણી ઓછું લેવામાં આવશે તોપણ ચાલશે. પણ જો પાણી થોડું વાપરવામાં આવે છે તો એ બાથની સારી અસર થતી નથી. કારણકે આ બાથ લેતાં શરીરની ગરમીથી અથવા ગુહ્ય ભાગો ધોતાં પાણી ગરમ થઈ જાય છે. જ્યારે મુલ મતલબ તો થંડા પાણીથી આ ભાગની nerves નર્વઝને થંડી રાખવાની છે કે જે ભાગ ઘણો ગરમ રહે છે.

ઉમર અને બાંધાના પ્રમાણમાં દશ મીનીટથી એક કલાક સુધી

આ બાથ લઇ શકાય છે રાત્રે સુતી વખતે આ બાથ લેતાં nervous diseases નબલઇના દરદવાલાઓને સારી અસર કરે છે તાજા' દરદવાલાં (acute disease) દાખલા તરીકે તાવવાલા દરદીએ જ્યાસુધી તાવ ઉતરે નહી ત્યાસુધી પાછો પાછો આ બાથ લેવો. આ બાથ લેતી વખતે દરદીનુ શરીર ગરમ રહેવું જોઇએ. જો તેમ ન હોય તો તેને પહેલે steam-વરાલનો બાથ પહેલે આપવો. અથવા ગરમ પાણીની બાતલીનો સેક આપી દીલમાં ગરમી આવવા પછી એ બાથ આપવો. આ બાથ લેતી વખતે જો દરદીને થડી લાગતી હોય તો શરીર ઉપર ધાબલી કે બદુસ નાખવું અથવા કઇક કપડા પહેરવા.

કેટલીક વેલા એ બાથ લેતા ઘસારો લાગતી જગા અથવા તેની આસપાસની જગા સુજી આવે છે પણ તેને હમેશા સારી નિશાની સમજવી અને એ વેલા, બાથ છોડી ન દેતા ચાલુજ રાખવો.

આ બાથ બે કામ બજવે છે. એકતો શરીરના અદરના ભાગોને થડા રાખે છે. જે ભાગો જ્યારેથી દરદ થાય છે ત્યારે જોઇએ તે કરતા વધુ ગરમ રહે છે જે વિષે હજીસુધી ઝાઝા લોક જાણતાં નથી અને તેજવેલા બહારની ચામડીને એ બાથ અજાયબ જેવી ગરમી આપે છે. કારણકે લાંબા વખતના (chronic diseases) દરદીની બહારની ચામડી ઘણીજ થડી રહે છે.

આ બાથ nerves નર્વઝને મજબુતી આપનારૂં કાર્ય બજાવે છે જેથી શરીરના સઘલા ભાગોને મજબુતી મલે છે. શરીરનો એવો બીજો કોઇપણ ભાગ નથી કે જ્યા આવી ઘણી મોટી સંખ્યામા nerves નર્વઝના છેડા આવેલા હોય, આ nerves નર્વઝ

મુખ્યકરીને spinal and sympathetic nerves છે. ને પીડુના ભાગનીજ માત્ર મુખ્ય નર્વઝ નથી પણ તેઓનું જોડાંણ ભેળ્યું સાથે પણ હોવાથી આખી nervous system ઉપર સારી અસર કરવાની સત્તા ધરાવે છે. એ સઘળું માત્ર ગુહ્ય ભાગો આગલજ કરી શકાય. કારણકે ખરીરીતે જોતાં શરીરનું ત્યાં મુલ (root) છે. કેટલાકો વગર વિચારવે આ બાથ માટે જે તરેહવાર ટીકાઓ કરે છે અને અજાયબી બતાવે છે પણ ઉપર દરશાવેલી હકીકતથી તેઓનો કોઇપણ જાતનો શક દુર થઇ શકશે.

સ્ત્રીઓનાં સઘલી જાતનાં દરદોમાં, સ્ત્રી જાતને તો એ બાથ જાણે કે નવો જનમ આપે છે. હમેલવાલી સ્ત્રીઓને એ આશીરવાદ સમાન છે. ગુહ્ય ભાગનાં દરેક દરદવાલાંઓને નવાં સુખ જેવો છે અને તેઓને બહુ ભારે આરામ આપે છે. ઘીલાં ઘય થઇ ગયલાં શરીરને એ બાથ લેવાથી અરખી તેઢ઼ ઘોડા જેવી ચાલાકી આવેછે.

સ્ત્રીઓએ માસીક અડચણમાં આ બાથ લેવો નહીં. તેમજ ઘણાં નાનાં બચ્ચાં (ધાવતાં બચ્ચાં) માટે વાપડવો નહીં. જુવાન માણસો તથા છોકરાંઓએ અને નબલાં મનવાલાંઓએ આ બાથ ઘણોજ સાવચેતીથી અને શાંત મને લેવો કારણ તેઓ mastur-bation—હાથની ટેવ ઉપર ઉતરી પડે તેવી ધાસ્તી રહેછે. ઘણાંજ નબલાં શરીરવાલાં, જેઓમાં દુખ ખમવાની બીલકુલ શકિત ન હોય (ખાસ કરીને ખઈ અને કેનસરવાલાં દરદીઓ) તેઓએ આ બાથનો ઉપયોગ, શરૂઆતમાં જ્યારે ઘણી નબલઈ હોય ત્યારે ન કરવો. આ બાથ લીધા પછી જ્યારે દુખ બહાર નીકલે અને તે દુખ ખમી ન શકાય ત્યારે પણ થોડો વખત આ બાથ બંધ કરવો.

આની ઘણીજ નબળી સ્થિતીમા પણ જો આ બાથ લેવાનુ ચાલુ રાખવામા આવે તો દરદીનુ મરણ જલદી નીપજવાનો સભવ રહે છે તેના કેસમા (Sun bath, air light bath, water compress) સુરજનો તથા હવા ઉજાસના બાથ અને પાણીના કટકાનો ઉપયેાગ કરવેા. પછી શકતી આવતા આ બાથ ચાલુ કરવેા.

લુઇ કુહને પેાતાના બાથ (હીપ અને સીટઝ બાથ) માટે લખેછે કે એ બાથેા લેતી વખતે દીલને કાઇપણ જાતનેા ઉશ્કેરાત આપવેા નહી એ બાથેા લેતી વખતે વાચવુ તેા નહીં પણ વાતચીત બી ન કરવી મહેાલામા વહેવારથી થતા અવાજથી દરદીને દુર રાખવાની કેાશેશ કરવી જે એારડામાં બાથ લેવામા આવે, તે એારડેા સારી હવાવાળેા હેાવેા જોઇએ પણ તે એારડામા પવનનેા સપાટેા આવવા ન દેવેા થેાડે અશે અધારૂં રાખવુ અને રાત્રે તેજસ્વી લાઇટ રાખવી ન જોઇએ

ઉપલા વાકયેા ઉપરથી એમ સમજવું જોઇએ કે આ બાથેા લેતી વખતે મગજને ઘણુંજ શાત રાખવુ પણ કઇપણ હવસી વિચારેા કરવા નહીં કારણ ગુહ્ય ભાગેા તરફ ધસારેા લાગતા તે ભાગેાને ઉશ્કેરાત થાય છે તે વખતે કઇંક પવિત્ર કલામેા ભણ્યા કરવા પણ જો મગજ ઉપર કાબુ ન રહી શકે તેા તુરતજ બાથ લેવાનુ છેાડી દઇ બીજાં કામમા મન રેાકવું. જેાકે જેઓએ masturbation-હાથની ટેવથી શરીર ભાગી નાખ્યુ હેાય તેઓને નવી જુવાની આવે છે

આ બાથેા લેતી વખતે-દરેક વખતે નવુ પાણી લેયા કરવું. એટલે એક વખતનું વાપરેલું પાણી પાછુ વાપરવુ નહીં.

સાધારણ દરદીએ હીપ અથવા સીટઝ બાથ લીધા પછી ત્રણ કલાક કાઢી નાખી પછી બીજો હીપ અથવા સીટઝ બાથ લેવો અને દીવસમાં ત્રણ વખત આ બાથ લેવા જો ત્રણ વખત ન બને તો દીવસનો એક બાથ પણ ચાલી શકશે. પણ ત્રણ વખત લીધાથી દરદ ઉપર ઘણી જલદી અસર થશે. તોપણ હીપ અથવા સીટઝ બાથ દીવસમા ફકત ત્રણજ વખત લેવાના છે, એમ ધારવું ભૂલ ભરેલુ છે દાખલા તરીકે તાવ ઘણી સખત આવતી હોય અને દરદીને બેચેની વધુ થતી હોય, તો એકેક કલાકે પણ આ બાથ લઇ શકાય છે જો રાત્રે પણ દરદી શાંત થઇ શકતુંજ ન હોય તો રાત્રે પણ ત્રણ ચાર અથવા જરૂર જણાતા વધુ બાથ આપવા. તેજ રીતે બીજાં દરદોમા પણ સમજવું.

કેટલીક વેલા દરદીઓ બીહે છે કે આ બાથો (ખાસ કરીને હીપ બાથ) લેવાથી એનીમા માફક હમેશની ટેવ પડી જશે. પણ તેવું કશું નથી એક દરદી જ્યારે પણ આ બાથ લેવાના છોડી દેવા ઇચ્છે ત્યારે વગર હરકતે તેમ કરી શકાય છે. અફીમ, તપકીર કે દારૂની માફક એની ટેવ પડતી નથી. એક વેલા સંપુર્ણ રીતે સારા થયા પછી પુરેપુરી આ રૂઢી છોડી દેવામા આવે તો કોઇપણ જાતની હરકત થતી નથી. એટલુજ નહીં પણ આ ઇલાજો શરૂ કર્યા પછી કોઇપણ કારણે આ બાથ બંધ કરવાની ફરજ પડે તોપણ કોઇ જાતની હરકત થતી નથી.

આ બાથો લેતાં કેટલીક વેલા કીડ ઉભરાઇ આવે છે અથવા તાવ થઇ આવે છે અથવા આગલ થઇ ગયનું દરદ પાછો હુમલો કરે છે. જો કે તે હુમલો સખત પ્રકારનો હોતો નથી. આ સઘલી સારી નિશાની છે. કારણ દવા પીને અથવા બીજા કારણોથી જે

દરદોને શરીરમા દબાવી દીધાં હતાં તે પાછાં બહાર નીકલી આવે છે અને આ રીતે શરીરમાંથી કચરો બહાર નીકલી શરીરને નિરોગી બનાવે છે. પણ આવી નિશાની બહાર જણાતાં તે બાથો નુકસાન-કારક છે એમ ધારી તેને છોડી દેવાની ઉતાવલમાં ન પડતાં ધીરજ અને ખંતથી આ બાથો લેવાના ચાલુજ રાખવા જેથી શરીર હમેશનું નિરોગી બની શકશે, એ ઘણાજ નબલા દરદી ન હોય તેઓએ ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ. પણ દરેક કેસમાં એ દરદો થઇ આવવાંજ જોઇએ એવું કશું નથી.

આ બાથોની અજાયબ જેવી ખુબી એ છે કે દરદથી પીડાતાં માણસની ટેમપરેચર normal level ઉપર લાવે છે અને તેથી દરદી ચીજો (કચરા)નું કામ આગલ વધતું અટકાવે છે.

આ બાથો લેતી વખતે વાંચવુ ન જોઇએ કારણકે માથાંમાં લોહીનો જથો, એ રીતે વાંચવાથી, ભેગો થાય છે અને ભેજાંમાં વીજલીની ચપલતા વધુ રહે છે.

બચ્ચાં અથવા મોટાં માણસોને જબરીથી તેઓની મરજી વિરૂદ્ધ આ બાથ આપવા નહીં. તેમ કરવાથી તેની ઉલટી અસર થાય છે. કારણકે આ બાથો શાંત મને અને ખુશીથી લેવાવા જોઇએ છે.

ખોરાક લીધા પછી ત્રણ કલાકે આ બાથો લેવા અથવા આ બાથો લીધા પછી અરધાથી એક કલાક પછી ખાવું.

આ બાથોની ખુબી એટલી તો છે કે અનીતિમાં ફસેલી સ્ત્રી (વેસ્યા) પણ ફરેસ્તાઈ ખાસયતની બને છે.

જેઓ છોકરાંની ઉમેદ રાખતાં હોય તેઓએ બુરા વહેમોને વલગવા કરતાં અથવા કેટલાક અનીતિના ભરેલા ધુતારા જોશી સેવરાઓ પાસે જવા કરતાં આ બાથની અજમાયશ લેવા માટે મજબુતમાં મજબુત ભલામણ કરવામાં આવે છે.

આજકાલ ઘણા જુવાનીઆઓ નબલાઇની (ધાત જવાની) ફરીઆદ કરે છે તેઓએ ધુતારા વઇદોના હાથમાં ફસવા કરતાં અથવા જાહેરખબરો વાંચી નુકસાનકારક દવાઓ લઈ શરીરનું નખોદ વાલવા કરતાં આ સાદા સહેલા કુદરતી બાથોને સૌથી પહેલી ટકે લેવા જોઇએ કારણકે તે તેઓને મોટા આશીષ સમાન છે. રાત્રે સુતી વખતે આ બાથો લેવાથી તેઓને વધુ અસરકારક થઇ પડે છે.

આ બાથો લેવા અગાઉ સ્ટીમ બાથ અથવા સન–સુરજનો બાથ લેવો. આ બાથો લેવા અગાઉ સ્ટીમ કે સન બાથ દરેક વખતે લેવાજ જોઇએ એવું કશું નથી. પણ સ્ટીમ બાથ દર વખતે લઇ શકાતો નથી. બાથ લીધા પછી, જેઓ ઘણાં નબલાં હોય તેઓએ ગરમી લાવવા માટે સુરજનાં તડકાંમાં બેસવું ઘણું સારૂં છે.

મોઢાં ઉપર પાઉડર છાંટી ચામડીને વધુ ખરાબ કરવા કરતાં હીપ બાથ લેવાથી ચહેરો ઘણો ખુબસુરત બને છે. આથી મોઢાં ઉપર થતા ખીલો પણ દુર થાય છે.

છેવટે આ બાથો દરેક દરદ ઉપર ઘણાજ નમુનેદાર છે. અને દુખીઓ માટે ભારે આશીષ.સમાન છે. કારણ તેથી દવાના ધીચા-રાથી દુર થવાય છે અને ઓપરેશનની ફીકર મટી જાય છે. અને વલી પઈસાનો પણ ભારે બચાવ થાય છે.

બાથોની નિષ્ફળતા.

આ બાથો જોકે દરેક દરદમાં ફાયદાકારક નીવડયા છે છતાં જેઓમાં જીવનશકિત પુરેપુરી થઇ રહી હેાય, જેઓ સેા વરસના બુઢાપામાં આવ્યાં હેાય, દવા પીપીને શરીરના ભાગેા અશકત બનાવ્યા હેાય એટલે દુખને બહાર ખેંચી કાઢવાની તેમાં શકિત ન હેાય, એટલી હદ બહાર જીવનશકિત ખપી ગઇ હેાય, જ્યાં શરીરનેા ચેાકસ ભાગજ વહાડકાપથી કાઢી નાખ્યેા હેાય અથવા તેવાં વહાડકાપથી nerves નર્વજતું જોડાણ તુટી ગયું હેાય, હાથ પગ અને શરીર ગલઇ જઇ દીવાસલી જેવું થઇ ગયું હેાય અને તેથી જેઓ બિછાણું છેાડીજ ન શકતાં હેાય, તેવા કેસમાં આ ઇલાજોથી સેંકડે સેા ટકા ફતેહની આશા રાખવી નહી. તેાપણ તેવા કેસમાંબી ફુલ નહીં ને ફુલની પાંખડી જેટલેા એટલે કંઇક થેાડી રાહત આપે છે. પણ તેથી કંઇ સઘલી આશા તજી ન દેતાં સન બાથ, વેાટર કેામ્પ્રેસ, અર્થ કેામ્પ્રેસ જેવા ઇલાજો લેવા. પછી કીરતારનું કામ તે કીરતાર કર્યો જશે.

સ્ટીમ-steam વરાલનેા બાથ.

એક નેતરની ખુરશી લઇ તેની નીચે (અંદર) એક ચુલ મુકી તે ચુલ ઉપર ઘણાં ગરમ કાયેલાં (કકરા પડતાં) પાણીનું વાસણ મુકવું. પણ સંભાલ રાખવી કે પાણીમાંથી નીકલતી વરાલથી દાઝી જવાય નહીં. ત્યારપછી સઘલાં કપડાં કાઢી નાખી, આખું મેાઢું ખુલ્લું રહે તેમ શરીર અને ખુરશીની પણ આસપાસ ધાબલી વિંટાલી ખુરશી ઉપર બેસવું જેથી આખાં શરીરને બાફ લાગશે. આ રૂઢી સહેલી છે. પણ વધુ અસરકારક રૂઢી એ છે કે ત્રણ

નેતરની ખુરશી લેવી અથવા એક નેતરની ઘેાલકી (પલગ) લંઇ તેની નીચે (અંદર) બે તુલ મુકી તે ઉપર ઘણા ગરમ કીધેલાં પાણીનાં વાસણ મુકવાં પણ તે તુલને એવી રીતે મુકવા કે એક તુલ, કેડ આગલ અને બીજું પગનાં ટેટાં આગલ રહે. જો કે આ વાસણ નીચે ધીમાં બલતાંથી ચૂલેા-stove મુકેલેા વધુ સારેા છે. જેથી પાણી જલદી થંડુ પડી ન જાય પણ કપડાનેા છેડેા સલગી ન ઉઠે તેની ઘણીજ સભાલ રાખવી. ત્યાર પછી સઘલાં કપડા કાઢી નાખી તે ખુરશી અથવા ઘેાલકી ઉપર સુવું અને આખાં શરીર ઉપર તેમજ ખુરશી આગલ એવી રીતે ઝુલતી ધાબલી-બ્લ્હુસ નાખવેા કે જેથી વરાલ બહાર નીકલી ન જતા, શરીરનેજ લાગે આ રીતે તે ઉપર ઉધા, ચતા તથા ડાબી અને જમણી બાજુ સુવું જેથી આખાં શરીરને બાફ લાગે. પણ દરદીને જ્યા વધારે આરામ જેવું લાગે તે ભાગ ઉપર, તે દરદીની મરજી મુજબ બાફ લાગે તે રીતે ગરમ પાણીના વાસણ મુકવા ઉપર પણ ધ્યાન આપવું જોઇએ છે એને full steam bath-ફુલ સ્ટીમ બાથ એટલે આખાં શરીરને વરાલ લાગે તેવેા બાથ કહેવામાં આવે છે

એ બાથ અઠવાડીઆંમાં ફકત એક કે બે વખતજ લેવેા. કારણકે વધુ વખત લેવાથી દરદીને ઘણું નુકસાન પુગે છે. ઘણાં નબલાં અને ખઇ, હાર્ટ ડીઝીઝવાલા દરદીઓએ એ બાથનેા બનતી કેાશેશથી ઉપયેાગ ન કરતાં sun સન-સુરજના બાથનેા ઉપયેાગ કરવેા. એ બાથ લઇ રહ્યા પછી તુરતજ હીપ કે રીટઝ બાથ લેવેા. ઝાડાની કબજીઆતવાલાંઓએ steam and sun વરાલ તથા સુરજના બાથનેા ઝાઝેા ઉપયેાગ કરવેા નહી.

શરીરના ચેાકસ ભાગ ઉપર દરદ થતાં ફકત તે ભાગને જ્યારે

વરાલ આપવામાં આવે છે ત્યારે તેને local–લોકલ સ્ટીમ બાથ કહેવામાં આવે છે.

જ્યારે સલેખમ થયેાં હાેય ત્યારે એક ખુરશી અથવા તુલ ઉપર બેસી બીજી થાેડી ઉંચી ખુરશી ઉપર ગરમ પાણીનું વાસણ મુકવું અને તેનેા બાફ મેાઢાંને આપવેા પણ મેાઢાં તથા વાસણને એવી રીતે ઢાંકવું કે અંદરની વરાલ બહાર નીકલી શકે નહીં. એ રીતે બાફ લેતાં કપડાં કાઢી નાખવાની જરૂર રહેતી નથી. જ્યારે મેાઢાં ઉપર બાફ લેવામાં આવે ત્યારે આંખેા બંધ રાખવી. તેમ ન કરતાં આંખેા ઝાંખી થઇ જાય છે.

ગુમડાં અથવા ધાતું દરદ ન ખમી શકાય ત્યારે નાનાં વાસણમાં ગરમ પાણીનેા બાફ આપવેા. પણ દરેક વખતે વરાલ બહાર નીકલી ન જાંય ને ચેાકસ દરદવાલા ભાગનેજ વરાલ લાગે તે રીતે કપડું તે વાસણ અને દરદવાલા ભાગની આસપાસ નાખવું.

'શરીરના જુદા જુદા ભાગ ઉપર થતાં રૂમેટીઝમનાં દરદ માટે પણ તે ચેાકસ ભાગેાને આ જાતનેા local–લેાકલ સ્ટીમ બાથ આપવેા જેથી ભારે ફાયદો થાય છે. હિંદુસ્થાનમાંના એક અંગ્રેજ પાદરીએ ઉપર જણાવ્યેા તેવેા ખુરશી ઉપર સ્ટીમ બાથ લઇ, પેાતાનું લાંબા વખતનું રૂમેટીઝમનું દરદ ફકત ચાર દીવસમાં સારૂં કર્યું હતું.

મરડેા, અધામણ અને કેાલેરાના કેસમાં, પીડુના ભાગને સખત રીતે બાફ આપવેા જરૂરનેા છે. સ્ત્રીની માસીક માંદગીની હરકતમાં

તથા સ્ત્રીઓનાં બીજાં દરદોમાં પીડુને બાફ આપી સીટઝ બાથ લેવો ફાયદાકારક છે.

ખાસ પગને સ્ટીમ બાથ આપવો હોય તો એક વાસણમાં ગરમ પાણી કરી તે વાસણ ઉપર લાકડાંની બે પતી મુકી તે પતી ઉપર પગ મુકી ગુંઠણથી વાસણ સુધીના ભાગ ઢંકાય તે રીતે ધાબળી નાખી બાફ લેવો.

તંદુરસ્તી મેલવવા આ બાથ એક ફાંકડું સાધણ છે.

આ બાથ પા થી અરધા કલાક સુધી લેવો.

સુરજનો–Sun બાથ.

શરીર ઉપર એક સુદરો અને સુરવાલ રાખી ખુલાં મેદાનમાં અથવા અગાસી ઉપર અથવા ઘરમાં જ્યાં ખુલી ચોખી હવા સાથ સારો તડકો આવતો હોય ત્યા જમીન ઉપર એક સાદડી ઉપર સુઇ તે ઉપર આ સુરજનો–sun બાથ લેવો. બની શકે તો પીડુ ઉપર એક કેલનું પાતરૂં અથવા ભીનો કપડાંનો કટકો મુકવો પણ આખાં મોઢાં (head)ને છાંયડામાં રાખવું અથવા એક મોટું લીલું પાતરૂં (કેલનું) મોઢાં ઉપર મુકવુ અથવા નાનાં પાતરાં મોઢાં ઉપર મુકવાં અથવા જાડા રૂમાલે આખાં મોઢાંને વિંટાલવું. પગમાં બુટ કે મોજાં રહેવા દેવાં નહીં. અને હાથ અને પગ પુરેપુરા લાંબા કરીને સુવું. એ રીતે સુરજનાં તડકામાં અરધાથી દોઢ કલાક સુધી પડી રહેવું. જેથી ઘણોજ પરસેવો પાડશે અને વલી સુરજનાં કિરણો જે કિંમતી ખજાનો ધરાવે છે તે દરદો દુર કરવા ઘણીજ ફાંકડી રીતે શરીર ઉપર અસર કરે છે.

ઘણા નબળા દરદીઓએ શરૂઆતમા વાઓ વખત સુધી આ બાથ લેવો નહીં. એ બાથ લીધા પછી પરસેવો લુછી નાખવો અને સંભાળીને ઉઠવું અથવા થોડો વખત બેસીને પછી ધીમેથી ઉઠવું, કારણ ઘણાં દરદીઓને આમ ઉઠતા ચકકર–ફેર આવે છે

આ બાથ લીધા પછી તુરત હીપ અથવા સીટ્ઝ બાથ લેવો ઘણોજ સારો છે. કારણકે steam અને sun–વગાય અને સુરજનો બાથ લેવાથી શરીરમાનો કચરો છુટો પડે છે અને તુરતજ હીપ કે સીટ્ઝ બાથ લેવાથી છુટો પડેલો કચરો શરીરમાથી બહાર નીકલે છે. નબળાં માણસોએ, હીપ કે સીટ્ઝ બાથ લીધા પછી કપડાં પહેરી પાછાં તડકામાં ગરમી લાવવા બેસવુ વધુ સારૂં છે

આ બાથ લેવાનો વખત ગરમીના દીવસોમાં સવારે ૯ થી બપોરે ૩ વાગા સુધી અને થંડીના દીવસોમા ૧૨ થી ૩ વાગા સુધીનો વખત વધુ સગવડતા ભરેલો છે

મેલેરીઅલ અને બીજી તાવવાલાં દરદીઓને તથા ખજવાલાં દરદીઓને આ બાથ ઘણીજ ફાકડી અસર કરેછે પણ મેલેરીઅલ ફીવરવાલાઓએ આ બાથ લેતી વખતે હાથ અને પગોને નાના કે મોટાં પાંદડાથી ઢાંકવા.

જે વખતે શરીરમાં તાવ હોય તે વખતે આ બાથ લેવો નહીં. આ બાથ રોજ લઇ શકાશે.

શરીરના ચોકસ ભાગ ઉપર દરદ થતા તે ભાગ ઉપર ભીનુ કપડું મુકવું અથવા લીલુ પાતરૂં મુકવું અને તે ભાગને સુરજ સામે તડકામાં રાખવો.

શરીરમાંથી કચરો કાઢી નાખવા આ બાથ ઘણોજ ઉત્તમ છે એ બાથ લેવા માટેની સગવડતા લોકોએ ખાસ જગા રોકી મુફત અથવા નજીવી કિંમત લઇ કરી આપવી જોઇએ કારણ દરદીઓને ભારે આરામ થાય છે. વલી દવાખાનાં જેટલો આમાં ખરચ થતો નથી.

એર-લાઇટ–હવા ઉજાસનો (air-light) બાથ.

આ બાથ જંગલમાં અથવા અગાસી ઉપર અથવા ઘરમાં જ્યાં ઘણી ચોખ્ખી હવા આવતી હોય ત્યાં લંગોટ કે ચોલાં સીવાયનાં સઘલાં કપડાં શરીર ઉપરથી કાઢી નાખી નગન હાલતમાં ઉભા રહી વારંવાર ઉંડો દમ ખેંચ્યા કરવો. પણ તે સાથેજ પગથી માથાં સુધીના ભાગો હાથો વડે ઝડપથી ચોલવા અથવા શરીરને ગતીમાંજ રાખવું.

આ બાથ ત્રણથી પાંચ મીનીટજ લેવો.

આ બાથની ખુબી ઘણીજ અજાયબ જેવી છે. એ બાથ ઘણાંજ નબલાં માણસને પણ આપી શકાય છે. ચામડીને અને શરીરને એ અજાયબ જાતનું ટોનીક છે. જેઓ હીપ કે સીટઝ બાથ ન લઇ શકતાં હોય તેઓએ આ બાથનો જરૂર ઉપયોગ કરવો.

આ બાથો માટે શહેરોમાં ઠેકાણે ઠેકાણે સગવડતા કરવી જોઇએ અને મરદ તેમજ સ્ત્રી માટે જુદી જુદી ગોઠવણ રાખવી જોઇએ જેથી સહેલાઇથી દરેક શખ્સ લઇ શકે એમાં પણ શરૂઆતના ખરચ સિવાય બીજો ખરચ થતો નથી.

જેમ મચ્છીને પાણી વિના ચાલતુ નથી તેમ માણસને હવા વિના ચાલતું નથી એની કિંમત આ બાથ લેનાર શખ્સજ વધુ સારી રીતે કરી શકે છે. તાવ ઉતારવામાં આ બાથ ઘણો કીંમતી છે પણ ઘરમા ચોખી હવા આવવી જોઇએ. નબલાં દરદીને બીછાણા ઉપરજ બાથ આપવો.

પાણીના કટકા (Water compress).

પાણીના કટકા મુકવાની અસરકારક રૂઢી એ છે કે દરદનાં પ્રમાણમાં એટલે દરદથી જેટલો ભાગ રોકાયલો હોય તેટલોજ કપડાનો કટકો લેવો. પણ જખમ ઉંડો હોય તો બેવડો ત્રેવડો કે ચારથી વધુ ઘણો દરદના પ્રમાણમાં કપડાનો કટકો લેવો એટલે તે કટકાની ત્રણથી ચાર ઘણી અથવા વધુ ઘડી વાલવી. પછી તેને પાણીમાં ભીજવી તેને દરદવાલા ભાગ ઉપર મુકવો. ત્યારપછી તે ભીજવેલા કટકા ઉપર, ભીંજવેલા કટકા કરતાં થોડો મોટો ફ્લેનલ નો સુકો કટકો મુકવો અને પછી તે ઉપર પાટો બાંધી દેવો. ફ્લેનલનો કટકો મુકવાનું કારણ એ છે કે દરદ સિવાયના બીજા ભાગ ઉપરનું લોહીનું ફરવું પેલા પાણીના કટકાથી ધીમું ન થતાં, દરદ વગરના ભાગને ફ્લેનલ ગરમ રાખી લોહી સારીરીતે ફેરવે છે.

એક તુવાલ પાણીમાં ભીજવી તેને બહાર કાઢી નીચવી નાખી તેની બેથી ત્રણ ગણી ઘડી વાલી અથવા ત્રીકોણ આકારમાં તે રૂમાલને બનાવી પીઠુ ઉપર મુકી તે ઉપર ફ્લેનલનો કટકો અથવા ધાબલી નાખવી. આ રીતે અરધો કલાક કરવું જેથી ઝાડો સાફ આવે છે અને તાવમાં સારી મદદ મલે છે. જેઓ હીપ કે સીટઝ

બાથ નથી લઇ શકતાં તેઓ માટે કીમતી છે. હીપ કે સીટઝ બાથ અજમાવવા અગાઉ આ ઇલાજ અજમાવવાની કોશેશ કરવી જોઇએ. આથી ફાયદો ન થતાં હીપ કે સીટઝ બાથ લેવા.

આ કોમ્પ્રેસ માટે એક બાબદ ઘણી અગત્યની છે. તે એ કે ભીંજવેલો કટકો જેવો ગરમ થાય કે તુરતજ પાછો પાછો પાણીમાં ભીંજવી, નીચવીને મૂકયા કરવો તેમ ન કરવાથી તેની ઉલટીજ અસર થાય છે.

ગડ, ગુમડાં ઉપર ગરમ ગરમ પોતીસ કરવા કરતાં આ કટકા મુકવાથી ફાંકડી મઝાહ મલે છે.

મરદને થતાં ગરમીનાં દરદ ઉપર જો ગુહ્ય ભાગ ઉપર ફકત પાણીના કટકા ભીંજવીને (ભીજવેલાજ) મુકયા કીધા હોય તો બહુ આરામ થાય છે. ગુહ્ય ભાગોમાં પીચકારી આપવા કરતાં આ પાણીના કટકા નમુનેદાર છે.

વોટર શીટસ Water sheets.

જ્યારે એક દરદી હીપ કે સીટઝ બાથ લેવાને અશક્ત હોય અને ટેમપરેચર વધીજ જતી હોય અને વોટર કોમ્પ્રેસની અસર થતી ન હોય તો આ શીટસ વાપરવા.

બિછાનાં ઉપર પહેલે બ્લંકેટ અથવા ધાબળી પાંથરી તે ઉપર દરદીને સુવાડવો. તે અગાઉ એક બાલદીમાં થંડું પાણી અને કપડાંના મોટા કટકા અથવા ચાદર તઇયાર રાખવાં ત્યાર પછી

દરદીનાં સઘળાં કપડાં કાઢી નાંખવાં. પણ દરદીને કંઇપણ કંટાલો ન ઉપજે એવી રીતે દરદીને સમજાવી પતાવીને સુવાડવો તથા કપડાં કાઢવાં. તે પછી બાલદીનાં પાણીમાં એક કપડાંનો કટકો ભીંજવી તેને ઝાઝો નીચવ્યા વિના (ઝાઝું પાણી કાઢી નાખ્યા વિના) ગરદનના ભાગની નીચેથી પીઠુના નીચેના ભાગ સુધી મુકવો. અને તે ઉપર ફલેનલનો કટકો અથવા ધાબલી મુકવી પણ ભીનો. કટકો ગરમ થતાંજ બદલ્યા કરવો એટલે પાણીમાં ભીંજવી પાછો મુકવો એમ કર્યા કરવું. જો બાલદીમાંનું પાણી ગરમ થઇ જાય તો બીજું થંડું પાણી લેવું.

આ શીટસ અરધાથી એક કલાક સુધી મુકવા પણ જો દરદી ડાકી જાય અથવા કંટાલી જાય તો આસરે પંદર મીનીટ આપી બંધ કરવું. જો તાવ હદ બહાર વધી જતી હોય તો આ રીતે આખાં શરીરને પણ શીટસ આપવામાં આવે છે. ઘણીવેલા ચાદરને બેવડી કે ત્રેવડી કરી તાવના પ્રમાણમાં મુકવામાં આવે છે પણ તેમાં અનુભવની કંઇક જરૂર રહે છે તોપણ એટલું ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ કે દરદીનું શરીર એકદમ થંડું થઇ જાય ત્યાંસુધી ચાલુ રાખવું ન જોઇએ પણ સાધારણ માણસ જેટલું તે દરદીનું શરીર ગરમ રહે તે પુરતું છે.

આ શીટસ મુકવાનું કામ પુરૂં થયા પછી દરદીનાં શરીર ઉપર ભીનાસ ન રહે તેની સંભાલ રાખવી એટલે શરીરને સારી પેઠે લુછી સુકું કરવું જોઇએ.

સ્પન્જ-વાદલાંનો Sponge બાથ.

બીછાનાં ઉપર એક ધાબલી અથવા બંદુસ પાથરી તે ઉપર દરદીને હેાઢાડીને સુવાડવું. પણ તે પહેલાં એક રૂમાલ અથવા વાદલું શરીર ધેાવા, બીજો રૂમાલ શરીર લુછવા અને પાણીની એક બાલદી, એ સઘળું તઇયાર રાખવું. ત્યારપછી રૂમાલ અથવા વાદલાને પાણીમા ભીજવી તે રૂમાલ અથવા વાદલાં વડે દરદીનેા એક હાથ ધેાવેા અથવા સાપ કરવેા પણ પાણી એટલું બધું ન લેવું કે જેથી બીછાનું પણ ભીંજવઇ જાય. તે હાથને બીજા સુકા રૂમાલે લુછી નાખી બીજા હાથને પણ તેજ રીતે કરવું. ત્યાર પછી એ રીતે મેાહું, ગલું, છાતી, પેટ, પીઠ્ઠ અને પાંસલીઓ એક પછી એક લેવું. તે પછી દરદીને ફેરવી બરડેા સાફ કરવેા, જે પછી નીચેના ભાગેા અને પગેા સાફ કરવા.

એટલું ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે કે શરીરનેા પકત એકકેાજ ભાગ ધેાઇને લુછી નાખવેા ને તે ભાગ ઉપર બંદુસ અથવા ધાબલી હેાઢાડવી.

આ બાથ દીવસમાં બેથી ત્રણ વખત આપવેા. જે દરદી હીપ કે સીટઝ બાથ ન લઇ શકતેા હેાય તે માટે આ ઉત્તમ ઇલાજ છે. કારણકે આથી ચામડીનાં છીદ્રેા ખુલાં થાય છે. જેથી કચરાને બહાર નીકલવાનેા રસ્તેા ખુલેા થાય છે. અને વલી ચંડાં પાણીથી લેાહી ચામડી સુધી શરીરમાંથી આવે છે. અને ટેમપરેચર ઉતરે છે.

આ બાથથી દરદીને કંટાલેા ઉપજવાનેા સંભવ રહે છે. પણ આથી દરદીને ઘણેા આરામ થાય છે.

અર્થ કોમ્પ્રેસ–Earth Compress.

સફેદ, કાલી કે પીલી મટી (મટોડી) લેવો. તેને થંડાં પાણીમાં ભીંજવી કાદવ જેવી બનાવો પણ મટોડી ઘણી ઘીલી–પાણી જેવી ન રાખતાં થોડી ઘટ–કાદવ જેવી રાખવી જેથી બીછાંણું ખરાબ થવાનો સંભવ રહેશે નહીં. તે પછી દરદીને બિછાંણાં ઉપર સુવાડી પીઠુના (દુટીની નીચેના) આખા ભાગ ઉપર ભીજવેલી મટીનું પા થી અરધા ઈંચ જેટલું પડ કરી તે ઉપર કેલનું અથવા બીજું મોટું પાતરૂં અને તેમ ન બને તો બીનો કટકો મુકવો. દરદીના સુવા આગમજ બિછાણાં ઉપર એક સુદરો અથવા એક મોટો કટકો પીઠુના ભાગની નીચે રહે તે પ્રમાણે મૂકવો. જે પછી આ મોટા કટકાને આસપાસ વિંટાલી બાંધી લેવો જેથી મટોડી નીકલી જશે નહીં. પણ આ કટકો ટાઈટ ન બાંધતાં ધીમેજ બાંધવો.

આ રીતે ત્રણ કલાક અથવા આખી રાત રહેવા દઈ તેને પાણીથી સાફ કરી નાંખવું. આ કોમ્પ્રેસ રાતે તેમજ દીવસે પણ લઇ શકાશે.

ગુમડાં ઉપર તથા રૂમેટીઝમના દુખતાં ભાગો ઉપર આ કોમ્પ્રેસ–મટોડી મુકવાથી દરદીને આરામ થાય છે.

જેઓનું માથું ફાટી જતું હોય તેવી રીતે દુખતું હોય તેઓએ પહેલે માથાં ઉપર પછી ગરદન ઉપર અને થોડા દીવસ પછી પીઠ ઉપર એમ મુકવાથી અને સાથે (હીપ–સીટઝ) લેવાથી જાણે માથાંનાં દરદનું જોર નીચે ઉતરતું હોય એમ લાગે છે ને દરદીને ઘણો સંતોષ મળે છે.

પીડુ ઉપર મુકેલા આ કોમ્પ્રેસથી શરીરની અંદરની ગરમી જાણે કે પીડુ તરફ ખેંચી કાઢી કચરાને ઝાડા વાટે બહાર કાઢી નાખતુ હોય એમ લાગે છે.

ઝાડાની કબજીઆતમાં, તાવમા અને બીજાં દરદોમા આ કોમ્પ્રેસ ઘણો કીંમતી છે.

ફુલ મેટલ–Full Metal બાથ

જ્યારે ફુલ બાથ અથવા આખુ શરીર ચોળી નાહવામાં આવે છે તે વખતેજ આ બાથ લઈ શકાય છે, પહેલે પાણી વડે માથાને ધોવુ જે પછી સાબુ મુકવાનાં એલ્યુમીનીયમનાં વાસણનું ઢાંકણું લઇ તે વડે શરૂઆતમાં માથાને ધીમે ધીમે ચોળવું જે પછી માથાને પાછું ધોઈ, ભીંજવેલી કાલી કે સફેદ મટી (મરોડી) થી માથાને ચોળી, ધોઇને સાફ કરી આખાં શરીરને ધોઇ શરૂઆતમા ઘણુંજ ધીમેથી પેલાં ઢાંકણાંથી આખાં શરીરને ચોળવું અથવા ઢાંકણાંથી ઘસડવું.

બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો તે ઢાંકણથી જેમ ઘોડાને ખરેરો કરવામાં આવે છે તેમ આખા શરીરને માલીસ કરવું.

શરૂઆતમાં ઘણુંજ ધીમેથી મસલવું પણ થોડા દીવસ પછી ચામડી થોડી સખત થતાં જોરથી મસલવું. શરૂઆતમાં ઘણું જોર વાપરતાં ચામડી છોલઇ જઇ લોહી નીકલશે માટે
ખવી.

સુધારવામા ધાને જલદી રૂઝવવામા, ટુકમા શરીરના દરેક દરદને જલદીથી મટાડવામા આ રૂદી ૪રૂીજ ફાકડી છે

જેવી સનેખમની શરૂઆત થાય અથવા સલેખમ થશે એવી નિશાની જણાય તેવુ જ જો વારવાર ઉંડો દમ ખેચવામા આવે તો સલેખમ થતો નથી અથવા જો થાય તો ધણા નરમ આકાર મા થાય છે

ધ્યાનમા રાખવાની ખાસ જરૂર છે કે આ ઉડો દમ ખેચતી વખતે હવા ચોખી હોવી જોઇએ એટલે ધુમાડો થતો હોય કે ખરાબ વાસ આવતો હોયતો તે વખતે ઉડો દમ લેવો ન જોઇએ

ખચીત આ ટેવને જે શખ્સે પોતાનો સાથી બનાવીઓ હોય તેને દરદો થવાનો સભવ નથી અથવા જો થાય છે તો તે સહે લઇથી દુર કરી શકાય છે

પીડુ ઉપર મુકેલા આ કોમ્પ્રેસથી શરીરની અંદરની ગરમી જાણે કે પીડુ તરફ ખેંચી કાઢી કચરાને ઝાડા વાટે બહાર કાઢી નાખતું હોય એમ લાગે છે.

ઝાડાની કબજીઆતમાં, તાવમાં અને બીજાં દરદોમા આ કોમ્પ્રેસ ઘણો કીંમતી છે.

ફુલ મેટલ–Full Metal બાથ.

જ્યારે ફુલ બાથ અથવા આખું શરીર ચોલી નાહવામાં આવે છે તે વખતેજ આ બાથ લઈ શકાય છે. પહેલે પાણી વડે માથાને ધોવું. જે પછી સાબુ મુકવાનાં એલ્યુમીનીયમનાં વાસણનું ઢાંકણું લઇ તે વડે શરૂઆતમાં માથાને ધીમે ધીમે ચોલવું જે પછી માથાને પાછું ધોઈ, ભીંજવેલી કાલી કે સફેદ મટી (મરોડી) થી માથાને ચોલી, ધોઇને સાફ કરી આખાં શરીરને ધોઇ શરૂઆતમાં ઘણુંજ ધીમેથી પેલાં ઢાંકણાંથી આખાં શરીરને ચોલવું અથવા ઢાંકણાંથી ઘસવું.

બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો તે ઢાંકણથી જેમ ઘોડાને ખરેરો કરવામાં આવે છે તેમ આખાં શરીરને માલીસ કરવું.

શરૂઆતમાં ઘણુંજ ધીમેથી મસલવું પણ થોડા દીવસ પછ ચામડી થોડી સખત થતાં જોરથી મસલવું. શરૂઆતમાં ઘણું જોર વાપરતાં ચામડી છોલઇ જઇ લોહી નીકલશે માટે તેની સંભાલ ખવી.

અર્થ કૉમ્પ્રેસ–Earth Compress.

સફેદ, કાલી કે પીલી મટી (મટોડી) લેવો. તેને થંડાં પાણીમાં ભીંજવી કાદવ જેવી બનાવો પણ મટોડી ઘણી ઘીલી–પાણી જેવી ન રાખતાં થોડી ઘટ–કાદવ જેવી રાખવી જેથી બીછાંણું ખરાબ થવાનો સંભવ રહેશે નહીં. તે પછી દરદીને બિછાંણાં ઉપર સુવાડી પીડુના (દુટીની નીચેના) આખા ભાગ ઉપર ભીંજવેલી મટીનું પા થી અરધા ઈંચ જેટલું પડ કરી તે ઉપર કેલનું અથવા બીજું મોટું પાતરું અને તેમ ન બને તો ભીનો કટકો મુકવો. દરદીના સુવા આગમજ બિછાણાં ઉપર એક સુદરો અથવા એક મોટો કટકો પીડુના ભાગની નીચે રહે તે પ્રમાણે મૂકવો. જે પછી આ મોટા કટકાને આસપાસ વિંટાલી બાંધી લેવો જેથી મટોડી નીકલી જશે નહીં. પણ આ કટકો ટાઈટ ન બાંધતાં ધીમેજ બાંધવો.

આ રીતે ત્રણ કલાક અથવા આખી રાત રહેવા દઈ તેને પાણીથી સાફ કરી નાંખવું. આ કોમ્પ્રેસ રાતે તેમજ દીવસે પણ લઇ શકાસે.

ગુમડાં ઉપર તથા રૂમેટીઝમના દુખતા ભાગો ઉપર આ કૉમ્પ્રેસ–મટોડી મુકવાથી દરદીને આરામ થાય છે.

જેઓનું માથું ફાટી જતું હોય તેવી રીતે દુખતું હોય તેઓએ પહેલે માથાં ઉપર પછી ગરદન ઉપર અને થોડા દીવસ પછી પીડુ ઉપર એમ મુકવાથી અને સાથે (હીપ–સીટઝ) લેવાથી જાણે કે માથાંનાં દરદનું જોર નીચે ઉતરતું હોય એમ લાગે છે ને દરદીને ઘણો સંતોષ મળે છે.

પીડુ ઉપર મુકેલા આ કોમ્પ્રેસથી શરીરની અંદરની ગરમી જાણે કે પીડુ તરફ ખેંચી કાઢી કચરાને ઝાડા વાટે બહાર કાઢી નાખતુ હોય એમ લાગે છે

ઝાડાની કબજીઆતમાં, તાવમા અને બીજાં દરદોમા આ કોમ્પ્રેસ ઘણો કીંમતી છે.

ફુલ મેટલ–Full Metal બાથ

જ્યારે ફુલ બાથ અથવા આખુ શરીર ચોળી નાહવામા આવે છે તે વખતેજ આ બાથ લઈ શકાય છે, પહેલે પાણી વડે માથાને ધોવું. જે પછી સાબુ મુકવાનાં એલ્યુમીનીયમના વાસણનું ધાકણું લઇ તે વડે શરૂઆતમાં માથાને ધીમે ધીમે ચોળવુ જે પછી માથાને પાણું ધોઈ, બીજવેલી કાલી કે સફેદ માટી (મરોડી) થી માથાને ચોળી, ધોઇને સાફ કરી આખા શરીરને ધોઇ શરૂઆતમા ઘણુંજ ધીમેથી પેલાં ધાકણાંથી આખા શરીરને ચોળવું અથવા ધાંકણાંથી ઘસડવું.

બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો તે ધાકણથી જેમ ઘોડાને ખરેરો કરવામાં આવે છે તેમ આખા શરીરને માલીસ કરવું.

શરૂઆતમાં ઘણુંજ ધીમેથી મસલવુ પણ થોડા દીવસ પછી ચામડી થોડી સખત થતાં જોરથી મસલવું. શરૂઆતમાં ઘણુ જોર વાપરવાનાં ચામડી છોલાઇ જઇ લોહી નીકળશે માટે તેની સંભાળ રાખવી.

આ બાથ થાકેલાં શરીરને જબરી રાહત આપે છે. કારણકે ચામડીનાં છીદ્રો ખુલ્લાં કરી શરીરનો કચરો બહાર કાઢે છે. લોહીને સારીરીતે ફેરવવા ઉપરાંત ચામડીને સુંવાલી મખમલ જેવી નરમ બનાવે છે. આ બાથથી સાબુ વાપરવાની જરૂર રહેતી નથી.

ખઇનાં દરદીને આ બાથ આશીષ સમાન છે. આ બાથ લેતી વખતે ગરમ અથવા થંડું પાણી જે લેતા હોય તેજ લેવું. પછી શરીરને ઝડપથી ઘસડીને લુછી નાખી કપડાં પહેડી લેવાં.

માથાંનો–Head બાથ.

બીછાંણાં ઉપર દરદીએ ચતા સુવું. પણ એવી રીતે ચતા સુવું કે જેથી માથું બીછાંણાંની બહાર રહે. પછી બીછાંણાંની બહાર માથાં આગલ એક છાલકું વાસણ મુકવું. અને તે વાસણમાં થંડું પાણી નામવું. જે પાછી તે વાસણમાં માથું મુકવું. જો વાસણ વંડું ઉંડું હોય તો તેમાં કટકાની ઘડીવાલી (ઉંધણ) મુકવું જે તકીઆ જેવું થશે. જે ઉપર માથું મુકવું. પણ તે કટકો ભીનો રહેવો જોઇએ. અને માથાંના બાલો પણ ભીંજવવા જોઇએ. સ્ત્રીઓએ માથાંના બાલો વિંટાલી અથવા ચોટલો ઉપર વાલી માથું મુકવું.

આ બાથથી માથાંનો સખતમાં સખત દુખાવો નરમ પડે છે બહેરાપણું દુર થાય છે. જેઓ સુંઘવાની શકિત, સ્વાદ પારખવાની શકિત વિગેરે ગુમાવી બેઠાં હોય તેઓ માટે આ બાથ ઘણો ઉતમ છે.

આ બાથથી માથાં ઉપર એક મોટું ગુમડું થઇ આવવાનો સંભવ રહે છે, જે એક સારી નિશાની છે, જે બતાવે છે કે દીલનો

કચરો ગુમડાંના આકારમાં બહાર આવે છે. [આ ગુમડાંને ફોડી નાખવાની દોડાદોડી કરવી નહી. પણ ગુમડું પોતાની મેલે ફુટશે. જે રૂઝવવા, અર્થ કોમ્પ્રેસ અથવા વોટર કોમ્પ્રેસનો ઉપયોગ કરવો.

આ બાથના ઉપયોગ સાથે સીટઝ બાથનો ઉપયોગ પણ સારો છે.

આંખનો–Eye બાથ.

એક પહોળાં સાફ કીધેલાં વાસણમાં ચોખું થંડું પાણી લેવું. બની શકે તો થોડું બરફ નાખવું તે પાણીવાલાં વાસણમા બન્ને આંખો ઉઘાડી રાખી એટલે આંખોને પાણી લાગે તેમ રાખવી અથવા પાણીની છેક અંદર આખ રાખી ઉઘાડી, પાણીમાં જોવું.

આ રીત કેટલાકોને રૂચતી નથી કારણકે નાકમાં પાણી ભરઇ જાય છે તેથી તેઓએ એક નાનાં ગલાસમાં છેક સપાટી સુધી પાણી ભરવું પછી તેમાં એટલે પાણીમાં ફક્ત એકજ આંખ એકથી પાંચ મીનીટ ઉઘાડી રાખવી. તે પછી પાણીમાંથી આંખને બહાર કાઢી વારંવાર ફફરાવી–ઉઘાડ ઢાંક કરી બીજી આંખને પણ પાણીમાં રાખી, તેજ પ્રમાણે કરવું. જે પછી બન્ને આંખને લુછી નાખવી. આજ રીતે આંખો ઉઘાડ ઢાંક કરવાનું પહેલી રીતમાં પણ કરવું પણ તેમા બન્ને આંખો, સાથે પાણીમાં રાખી શકાય છે.

ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે કે વાસણ અથવા ગલાસમાંનું પાણી શરીરની ગરમીથી ગરમ થઇ જાય તો બદલ્યા કરવું. ખાસ કરીને ગલાસમાં લેતી વખતે તેમ કરવાની વધુ જરૂર છે.

આ બાથ દીવસમાં બેથી ત્રણ વખત લઇ શકાય છે દરેક બાથ પાંચથી દશ મીનીટ લેવેા.

આ બાથથી થાકેલી આંખને રાહત મલે છે. આખનાં દરેક જાતનાં દરદમાં (આંખમાંથી પાણી ગલવુ, આંખની પાંપણ ખરી જવી, મેાતીઆ વિગેરેમા) આ બાથ ઘણેા કીંમતી છે. મેાતીઆવાલા કેસમાં પાણીમાં બરફ નાખેલું ઉપયેાગી થઇ પડશે. આવા નાજુક ભાગમાં હથીઆર મુકાવા કરતાં આ સાદા કુદરતી ઇનાજની લાંબેા વખત સુધી જરૂર અજમાયશ લેવી.

આ બાથની સાથે સાથે જો હીપ કે સીટઝ બાથ લેવામાં આવે છે તેા ઘણેા જલદી ફાયદેા માલમ પડે છે.

ફુટ–પગનેા Foot બાથ.

એક વાસણને ખુરશી આગલ મુકવું. તે વાસણમાં થંડુ પાણી નાંખવું. જે પછી ખુરશી ઉપર બેસી પેલાં વાસણમાં પાણીમાં પગ મુકવા. પણ પાણી ફકત પગની ઘુંટી સુધીજ આવે તેટલું રાખવું. ત્યારપછી બન્ને પગનાં તલીઆં એક બીજા સાથે પાણીમાં ચાલુ ઘસવાં તથા ઘુંટી સુધીના ભાગેાને પગેાથીજ ચેાલવા.

આ બાથ રાતે બિછાંણે જતી વખતે ફકત પાંચજ મીનીટ લેવેા.

આ બાથ લેવા અગાઉ જો પગ થંડા હેાય તેા ગરમ પાણીની બાતલીનેા સેક આપી અથવા તે વડે પગેાને ગરમ કરી પછી આ બાથ લેવેા. આ બાથ લીધા પછી પગ ઘણાજ ઘસડીને ચેાલીને લુછી નાખવા અથવા પગમાં પાછી ગરમી લાવવા ચાલવું, પછી સુઇ જવું.

આ બાથ લેવાથી પગમાંની nerves નર્વ્ઝ, મેાટી નર્વ્ઝનાં સેન્ટર ઉપર અસર કરે છે જે લેાહીના ફેરાવાને નિયમીત રાખે છે અને તેથી શરીરના ઉપલા ભાગ-માથાની નેસેા ઉપર પણ અસર કરે છે.

શરીરમાં લેાહીને વહેચવામા-પાથરવામાં-ફેલાવામાં આ બાથ અગત્યનેા ભાગ ભજવે છે.

માથાનેા દુખાવેા અને સાંધાઓમા થતા, રૂમેટીઝમ માટે આ બાથ ઘણેા જરૂરનેા છે તેમજ ગલાંનાં, આખનાં અને ફેફસાનાં જુનાં દરદોમાં જો આ બાથ આંતરે આંતરે એટલે દર ત્રીજે દીવસે અથવા એક દીવસ છેાડી બીજે દીવસે લેવામાં આવે તેા વારંવાર ઘણાં જલદીથી એ દરદેા દુર થાય છે. થંડા પગેા માટે એ ઘણેા કીમતી છે

સ્ત્રીઓને માસીક અડચણમાં દુખી દુખીને પસાર થતા મેનસીસ-દસ્તાન વખતે ગરમ પાણીનેા ફુટ બાથ સારેા છે.

થંડા ફુટ બાથથી ઝાડાની કબજીઆત દુર થાય છે.

જે સ્ત્રીઓ ઉંચી એડીનાં બુટ પહેરે છે (જેઓ કુદરતનેા કાયદેા તેાડે છે) અને તેથી જે પગ લચકઇ જાયછે. અથવા બીજી રીતે લચકઇ ગએલાં પગેામાં લેપ કરતાં આ થડા ફુટ બાથ ઘણાજ અકસીર છે પણ તે વખતે પગનાં ટેટાં સુધી પાણી રાખવું અને પગેાને ધીમે ધીમે હાથથી ચેાલવા. પગ દુખતેા નરમ પડે એટલે લગભગ એક કલાક સુધી આ રીતે કરવું.

આ બાથ નબલાં દરદીએ આંતરે આંતરે અને બીજાંઓએ દીવસમાં ફક્ત એકજ વખતે લેવો.

નીડીંગ Kneading.

હાથની મુઠી વાલી આંટા ગુંદે તેમ તે મુઠીથી પીકુના આખા ભાગ ઉપર જમણીથી ડાબી બાજુ ગોલ આકારમાં ગુંદયા કરવું અથવા ચંપી કરવી.

સવારે બિછાણાં ઉપરથી ઉઠંતી વખતે તથા કુદરતી હાજતે જતી વેલા આ રીતે થોડા દીવસ પાંચથી દશ મીનીટ કરવું. જેથી આંતરડાંમાંથી કચરો છુટો પડી ઝાડો આવશે. એ સાથે અર્થ કોમ્પ્રેસ અથવા વેટર કોમ્પ્રેસ અથવા હીપ બાથ લેવાથી ઝાડાની કબજીઆતવાલાને વધુ ફાયદો થાય છે.

પેટીંગ Patting.

જયારે એક માણુસ સીક પડયો હોય ત્યારે તેની તરફ માયા–દયા–લાગણી રાખી, "આખું શરીર ઘણુંજ ધીમે ધીમે થોકવું અથવા પસવારવું જેથી દરદીને ઉંઘ આવવા સાથ આરામ થાય છે. બચાંઓ આ રીતે ઘણી સહેલઇથી ઉંઘી જાય છે.

ઉંડા દમ ખેંચવો Deep breathing.

હાલમાં દમ લેવાની રૂઢી કુદરતની શકિતને ઓછી કરનારી છે. હમણાં માણુસ જાત શરીરમાં ઘણોજ ટુંકો દમ લે છે. જેથી ફેફસાં સંકોચઇ જાય છે, સારી હવા પુરતા જથામાં શરીરને મ-

લતી નથી અને ઝેરી હવા સારી રીતે બહાર કાઢી શકાતી નથી. એક સાધારણ અને દરદી માણસે ઉંડો દમ ખેંચવાની ટેવ પાડવી જોઇએ છે. જો એવી ટેવ ન હોય તો તે માટે થોડીક મીનીટ સુધી શરીરને ખાસ કેળવવુ જોઇએ છે. ફકત થોડા દીવસની ચાલુ ખંતથી આ ઉંડો દમ લેવાની ટેવ સાધારણ થઇ પડે છે.

આ રૂઢી એટલીતો ઉત્તમ છે કે તે દરેક દરદમાં એક ઉપાય-ઇલાજ તરીકે વાપરવીજ જોઇએ. જે દરદને જલદીથી સારૂં કરવામાં ઘણીજ ઉપયોગી છે. એટલે ફકત આ ઇલાજથીજ દરદ દુર કરી શકાય છે.

ઉંડો દમ ખેંચવાનો પાઠ, નાનાં બચ્ચાં અને જનાવરો તથા ઉંઘતી સ્થિતીમાંનું માણસ, ઘણીજ સારી રીતે શીખવે છે. કારણ કે તેઓ કુદરતી રીતે જે આકારમાં દમ લેવો જોઇએ તેજ રીતે લે છે.

શરીરમાં દમ ખેંચતી વખતે પેટને ફુગાવવુ એટલે મોટું કરવું જોઇએ છે તેથી જાણે કે પેટ ભરીને શરીરમાં દમ લેતાં હોઇએ તેવું લાગે છે. એટલે પુરતા જથામાં આપણે શરીરમાં સારી રીતે હવા દાખલ કરીએ છીએ. શરીરમાથી દમ બહાર કાઢતી–છોડતી વખતે પેટને સંકોચવું જોઇએ એટલે પેટને અંદર લઈ જવું જોઇએ. તેથી જાણે કે આપણે શરીરમાંની ખરાબ હવા મોટા જથામાં બહાર કાઢી નાખતાં હોઇએ તેવુ માલમ પડે છે.

આ રૂઢી મગજને તાજગી બક્ષે છે, આંખોને તેજ આવે છે, ખાઇવાલાને ઉત્તમ છે. ખોરાક પચાવવામાં, નબળાઇ અને લોહી

સુધારવામા, ઘાને જલદી રૂઝવવામા, ટુંકમા શરીરના દરેક દરદને જલદીથી મટાડવામા આ રૂઢી ઘણીજ ફાકડી છે

જેવી સલેખમની શરૂઆત થાય અથવા સલેખમ થશે એવી નિશાની જણાય તેવુંજ જો વારવાર ઉંડો દમ ખેંચવામાં આવે તો સલેખમ થતો નથી અથવા જો થાય તો ઘણા નરમ આકાર મા થાય છે.

ધ્યાનમા રાખવાની ખાસ જરૂર છે કે આ ઉંડો દમ ખેંચતી વખતે હવા ચોખ્ખી હોવી જોઇએ, એટલે ધુમાડો થતો હોય કે ખરાબ વાસ આવતો હોયતો તે વખતે ઉંડો દમ લેવો ન જોઇએ.

ખચીત આ ટેવને જે શખ્સે પોતાનો સાથી બનાવીઓ હોય તેને દરદો થવાનો સંભવ નથી અથવા જો થાય છે તો તે સહેલઇથી દુર કરી શકાય છે.

ઘરમા ધુમાડો કરવાની ટેવ ઘણી ભુંડી છે. કેટલાકો ધારે છે કે ધુમાડાથી હવા સુધરે છે પણ તે મોટી ભૂલ ભરેલી બીના છે. ધુમાડાથી હવા સુધરવાને બદલે બગડે છે જેથી શરીરમા ચોખ્ખી હવાને બદલે ઝેરી હવા દમમા જાય છે. પારસીઓમા નાનાં ઘરોમા આતશ ઉપર સુખડ મૂકી ધુમાડા કરવાની ટેવ હોય છે પણ સુખડને આતશ ઉપર મુકતાંજ ધુમાડો થવા ન દેતાં તેને સળગાવી દેવું જોઇએ છે. હવા સુધારવાનો ઇલાજ તો બારી બારણાં રાત અને દીવસ ખુલ્લાં રાખી સુરજનો તડકો ઘરમા આવવા દઇ, ચોખ્ખી હવા પુરતા જથામાં ઓરડામાં દાખલ કરવાનો છે

તરવાની કસરત Swimming Exercise

તરવાની કસરત સારી છે પણ તે બધી જાતના દરદો દુર કરવામાં ઝાઝો ભાગ ભજવતી નથી તો પણ તે દવા કરતા સારો ઇલાજ છે તરવાની કસરત લેનારાઓમા મોટે ભાગે મોટી ફુમ (પેટ) જોવામા આવે છે જે તદુરસ્ત માણસની નિશાની ન કહેવાય •

આ કસરત સભાલથી લેવી જોઇએ એટલે પાણીમા વધુ વખત ન રહેવુ ખાસ કરીને તાવવાલા અને નબળા માણસોએ ફક્ત બેથી ત્રણ મીનીટ પાણીમા રહેવુ પછી બહાર નીકળી શરીરને કઇ પણ ભીનાસ ન રહે તેમ ઘસડીને લુછી નાખવુ-સુકુ કરવુ.

આથી ઝાડો સાફ આવે છે અને ભૂખ સારી લાગે છે અને બીજી રીતે શરીરને ફાયદો જણાય છે

થડાં પાણીનો બાથ Cold Bath

થડા પાણીના બાથની ખુબી પણ કઇ ઓછી નથી તે વિષે વીએનાના પ્રોફેસર વીનટર નીટઝે જાણવા જોગ શોધ કીધી હતી કે સામાન્ય થડા પાણીનો બાથ ઘણી અજાયબ જેટલી હદે લોહી મા તેજી Cells સેલ્ઝનો વધારો કરવાની અસર ધરાવે છે ડૉ૰ કેલગે પણ તેજ પ્રમાણેનો અનુભવ મેલવ્યો છે

એવુ કહેવામા આવે છે કે આ બાથ લીધા પછી અરધા કલાકમાજ cells સેલ્ઝનો વધારો જોવામા આવે છે એટલે આ લસ્સુ પડી રહેલા આ સેલ્ઝ, લોહીના ફેલાવા (blood circulation)

માં જોરથી ફરવા માંડે છે પણ તેની અસર, જાણે કે નવાં સેલ્ઝ બંધાયાં હોય તેનીજ થાય છે. આ થંડાં પાણીના બાથથી, શરીર માં દાખલ થનાં germs–જંતુઓ સામે લડવાને, એ સેલ્ઝને સારી પુષ્ટી મલે છે. પણ આ થડાં પાણીના બાથ લેવાની ટેવ ધીમે ધીમે પાડવી.

જેઓ હમેશ ગરમ પાણીનો બાથ લેતાં હોય અને થંડા પાણીના બાથ લેવાની ખાહેશ હોય, તેઓએ તે એકદમ ન કરતાં પહેલે થોડા દીવસ અંગોલ કરી રહ્યા પછી ગુહ્ય ભાગો ઉપર થંડું પાણી રેડવું. તે પછી પીઠ ઉપર લંબાવવું પછી થોડા દીવસ ગયા બાદ અંગોલ કર્યા પછી આખાં શરીર ઉપર એકથી બે બાતલી જેટલું થંડું પાણી ઝડપથી રેડવું. જે પછી ઘણું ઘસડીને શરીર લુછી નાખવું. આ થંડાં પાણીમાં વખત જતાં વધારો કરવો. પણ તે દરમીઆન જે ગરમ પાણીના બાથ લેવામાં આવતા હોય તેમાં ઘટાડો કરવા માંડવો અને કુકાં પાણીથી અંગોલ કરવાની કોશેશ કરવી જે પછીજ પૂરે પૂરૂં થંડું પાણી વાપરવું.

ધ્યાનમાં રાખવાની ખાસ જરૂર છે કે આ જાતનો બાથ લીધા પછી શરીરને ઘણુંજ ઘસડીને લુછી નાખવું–સુકું કરવું જોઇએ છે તેમ ન કરતાં આ બાથ ઘણો નુકસાનકારક થઇ પડવાનો સંભવ રહે છે બાથ લીધા પછી કસરત કરવી, જેથી શરીર ગરમ રહી શકે.

જેઓનુ શરીર નબળું હોય અને તેઓ જો આ બાથ લેવાની ઇચ્છા રાખતાં હોય તેઓ થંડાં પાણીમાં ટુવાલ ભીંજવી તે ટુવાલ આખાં શરીર ઉપર જોરથી ઘસડવો. પહેલે છાતી

તરવાની કસરત Swimming Exercise.

તરવાની કસરત સારી છે પણ તે બધી જાતનાં દરદો દુર કરવામાં ઝાઝો ભાગ ભજવતી નથી તો પણ તે દવા કરતાં સારો ઇલાજ છે. તરવાની કસરત લેનારાઓમાં મોટે ભાગે મોટી ફુમ (પેટ) જોવામાં આવે છે. જે તંદુરસ્ત માણસની નિશાની ન કહેવાય.

આ કસરત સંભાલથી લેવી જોઇએ એટલે પાણીમાં વધુ વખત ન રહેવું. ખાસ કરીને તાવવાલાં અને નબલાં માણસોએ ફક્ત બેથી ત્રણ મીનીટ પાણીમાં રહેવું પછી બહાર નીકલી શરીરને કંઇ પણ ભીનાસ ન રહે તેમ ઘસડીને લુછી નાખવું–સુકું કરવું.

આથી ઝાડો સાફ આવે છે. અને ભૂખ સારી લાગે છે. અને બીજી રીતે શરીરને ફાયદો જણાય છે

થંડાં પાણીનો બાથ Cold Bath.

થંડાં પાણીના બાથની ખુબી પણ કંઇ ઓછી નથી. તે વિષે વીએનાના પ્રોફેસર વીનટર નીટઝે જાણવા જોગ શોધ કીધી હતી કે સામાન્ય થંડા પાણીનો બાથ ઘણી અજાયબ જેટલી હદે લોહી માં તેજી Cells સેલ્ઝનો વધારો કરવાની અસર ધરાવે છે. ડો૰ **કેલગે** પણ તેજ પ્રમાણેનો અનુભવ મેલવ્યો છે.

એવું કહેવામાં આવે છે કે આ બાથ લીધા પછી અરધા કલાકમાંજ cells સેલ્ઝનો વધારો જોવામા આવે છે. એટલે આલસુ પડી રહેલાં આ સેલ્ઝ, લોહીના ફેલાવા (blood circulat'...

માં જોરથી ફરવા માંડે છે પણ તેની અસર, જાણે કે નવાં સેલ્સ બંધાયાં હોય તેવીજ થાય છે. આ થંડા પાણીના બાથથી, શરીર માં દાખલ થતાં germs–જંતુઓ સામે લડવાને, એ સેલ્સને સારી પુષ્ટી મલે છે પણ આ થડાં પાણીના બાથ લેવાની ટેવ ધીમે ધીમે પાડવી

જેઓ હમેશ ગરમ પાણીનો બાથ લેતા હોય અને થડા પાણીના બાથ લેવાની ખાહેશ હોય, તેઓએ તે એકદમ ન કરતાં પહેલે થોડા દીવસ અંઘોલ કરી રહ્યા પછી ગુહ્ય ભાગો ઉપર થડું પાણી રેડવું. તે પછી પીઠ ઉપર લગાવવું પછી થોડા દીવસ ગયા બાદ અંઘોલ કર્યા પછી આખાં શરીર ઉપર એકથી બે બાલતની જેટલુ થંડું પાણી ઝડપથી રેડવુ. જે પછી ઘણુ ઘસડીને શરીર નુછી નાખવું. આ થંડાં પાણીમા વખત જતાં વધારો કરવો. પણ તે દરમીઆન જે ગરમ પાણીના બાથ લેવામાં આવતા હોય તેમાં ઘટાડો કરવા માંડવો અને હુંકા પાણીથી અંઘોલ કરવાની કોશેશ કરવી જે પછીજ પૂરે પૂરં થડું પાણી વાપરવુ.

ધ્યાનમાં રાખવાની ખાસ જરૂર છે કે આ જાતનો બાથ લીધા પછી શરીરને ઘણુંજ ઘસડીને નુછી નાખવું–સુકુ કરવુ જોઇએ છે તેમ ન કરતાં આ બાથ ઘણો નુકસાનકારક થઇ પડવાનો સભવ રહે છે બાથ લીધા પછી કસરત કરવી, જેથી શરીર ગરમ રહી શકે.

જેઓનુ શરીર નબળુ હોય અને તેઓ જો આ બાથ લેવાની ઇન્છા રાખતા હોય તેઓ થંડાં પાણીમાં ટુવાલ બીંજવી તે ટુવાલ આખા શરીર ઉપર જોરથી ઘસડવો. પહેલે છાતી ઉપર

છાતી લાલ બને ત્યાં સુધી ઘસવું પછી ઘસડીને લુછી નાખવું. પછી આજ રીતે હાથ, પેટ, પીઠ, પગ અને છેવે બરડો એમ અનુક્રમે લઇ કરવું.

થડાં પાણીના બાથથી ફકત ચામડીનેજ નહી પણ આખાં શરીરને અજાયબ જેવો ફાયદો થાય છે. તે એક ફાંકડા ટોનીક સમાન છે જેથી હાર્ટ નના જોસથી. ચાલે છે, શરીરમાં દરેક ખુણે ખુણામાં લોહી ફરી વલે છે, મંદ ભેજાને તેજી આવે છે, હોજરી પોતાનું કામ ફાંકડી રીતે બજાવે છે. જે પછી ભૂખ લાગે છે, એ રીતે આ બાથ શરીરના બહારના ભાગનેજ સાફ ન રાખતાં અંદરના સઘળાં કુદરતીચરને (સાંચા કામને) પણ સાફ રાખે છે.

ડૉ૦ કેલગ કહે છે કે રોજનો થંડાં પાણીનો બાથ નુકસાનકારક છે અને ખંઈ તરફ દોરી લઇ જાયછે, એમ ધારવું એ પૂરે પૂરી ભૂલ છે. ફકત ધ્યાનમાં આજ રાખવાનું છે કે આ બાથ લીધા પછી સારી રીતે કસરત કરી શરીરને ગરમ રાખવું.

ગરમ પાણીનો Hot બાથ.

ગરમ પાણીનો બાથ એક ટોનીક સમાન છે, તે ઘણાં નબળાં રીરવાલાઓને આશીષ સમાન છે. રાતે ગરમ પાણીએ અંગોલ રવાથી ઉંઘ સારી આવે છે

એક ટબમાં ગરમ પાણી નાખી માથાં સીવાયનો આખો ાગ જે પાણીમાં ગખી પંદરથી વીસ મીની સુધી બાથ લે તો રમેવો સારો પડે છે, ને શરીરનો કચરો નીકળી જાય છે. પણ

આખો વખત પાણી ગરમ રહે તે માટે ગરમ પાણી થોડે થોડે વખતે નાખ્યા કરવું જોઈએ. જેઓ સ્ટીમ બાથ ન લઈ શકતાં હોય તેઓ માટે તથા બચાંઓ માટે પરસેવો લાવવા સારો ઇલાજ છે.

ગરમ પાણી.

સવારે મોઢું સાફ કરીને તથા રાતે સુતી વખતે એક વાઇન ગ્લાસથી એક કપ સુધી ગરમ પાણી થોડો વખત પીવામાં આવે તો ઝાડો સાફ આવે છે ને મોઢાંની ગદકી (ખરાબ વાસ) દુર થાય છે.

જેઓને હાંસો થયો હોય તેઓ જો એકકુ વાઇન ગ્લાસ ગરમ પાણી દીવસમાં ત્રણથી ચાર વખત પીએ તો ગલાંનો ખખરાટ નરમ પડે છે અને ગલાંને આરામ થાય છે અને કફ સહેલાઇથી પડે છે.

જેઓ થઢુ પાણી ન પી શકતાં હોય તેઓ માટે આ ઉતમછે. શરૂઆતમાં એક વાઇન ગ્લાસથી શરૂ કરવું. તે એકથી બે કપ સુધી પી શકાય છે. સુસી સુસીને અથવા ધીમેથી આ પાણી પીવું.

તાવ આવવાની શરૂઆતમાં પીવામાં આવે તો પરસેવો પડી તાવ નરમ પડે છે. પણ લાંબો વખત પીવાથી હાર્ટ ઉપર અસર થવાનો સંભવ રહે છે

દરદીને સુચના.

આગલ આવી ગયલાં લખાણ ઉપરથી જણાશે કે એક માણસ દરદી બને પછી કોઇબી દરદથી તે પીડાતુ હેાય પણ ઝાડો સાફ લાવવેા, પાચનશકિત સુધારવી, છીદરેા ખુલાં કરી ચામડી વાટે પરસેવેા કહાડી શરીરનેા કચરેા બહાર કાઢવેા, સાદેા ખેારાક આપવેા એ દરદીનું દરદ દુર કરવાના ઇલાજો છે જે આગલ આવી ગયલા તરેહવાર કુદરતી ઇલાજોથી થઇ શકે છે. જેથી દરેક દરદ છુટું પાડવાની જરૂર રહેતી નથી છતાં કેટલાંક દરદીઓની ખ્વાહેશથી થેાડાંક દરદેા છુટાં પાડી તેના ઇલાજો જણાવવામાં આવીઆ છે.

અહિંયાં વાંચનારનું ધ્યાન ખેંચેલું અગત્યનું થઈ પડશે કે પહેલે એર-લાઈટ બાથ, સ્ટીમ અથવા સન બાથ, વેાટર કેામ્પ્રેસ અર્થ કેામ્પ્રેસ, ડીપ બ્રીધીંગ, સાદેા ખેારાક જેવાં સાધનેાથીજ દરદેા દુર કરવાની કેાશેશ કરવી. જેમાં ફતેહ ન મલતાં હીપ કે સીટઝ બાથનેા ઉપયેાગ કરવેા. કારણકે આગલ જણાવેલાં સાધણેા ઘણાં સહેલાં ને વલી પૂરેપૂરાં બીન ખરચાલ છે. જે સેાથી વધારે ગરીબ માણસ પણ લઇ શકે છે.

કુદરતી ઇલાજોથી સારાં થતાં દરદેા.

આ કુદરતી ઇલાજોથી માથાંના ખરી ગયલા બાલેા પણ પાછા આવે છે અને જુવાનીમાં સફેદ થઇ ગયલા બાલેા કાળા થાય છે. થાકેલાં ભેજાંને પુષ્ટી મલે છે. બહેરાં માણસ સમજતાં થાય છે. ભેજાં વગરનેા (બેાથડ) છેાકરેા તેજ નિશાળીઓ બને છે. દીવાના

ડાહ્યા થાય છે. મગજનો જુસ્સો (પવન) તથા મગજે લોહી ચઢી જતું નરમ પડે છે. માથાંનો સપ્તમાં સખત દુખાવો ચાલીઓ જાય છે. આંખ, કાન, નાક તથા ગળાં (કંઠમાળા, ગાંઠ) નાં દરદો દુર થાય છે. દાંત કાઢી નાખ્યા વિના દાંતમાંનું પરૂ દુર કરાય છે. મોઢાંમાંથી વાસ નીકળતી બંધ પડે છે. લકવો, રૂમેટીઝમ, ફીટ્ઝ અને બીજાં જડ ઘાલી બેઠેલાં દરદો ઉહાંગરી કરી જાય છે સઘળી જાતની તાવો–મેલેરીઆ, એન્ટેરીક, ન્યુમોનીઆ, પ્લેગ, ટાઇફોઇડ વિગેરે કુચ કરી જાય છે. શરીરની નબળાઈ છેલી સલામ કરે છે. જેઓને છોકરાં ન થતા હોય તેઓને છોકરાંપણ થાય છે. દુખથી કાળી થઇ ગયલી ચામડી ચેરી જેવી રતાશવાળી બને છે. સ્ત્રીઓ પોતાનાં ગુહ્ય ભાગોના દરદોમાંથી હમેશનો છુટકારાનો દમ ખેંચે છે. સ્ત્રીને અચ્છું દુધ આવે છે ને બચાંનો જનમ ઘણી સહેલાઇથી થાય છે. શરીરમાંની સવા મણુ ચરબી અને એપેનડીસાઇટીસ જેવાં દરદો કંઇપણ વહાડકાપ વિના સલામ કરે છે. સનએડ, ગોવરૂં, કોલેરા ને મરડો એ ઇલાજોથી ઉભી પુંછડીએ નહાસે છે. પેટનો ચુંકો ને મીઠી પીશાબ તથા પથરી રામ બોલો ભાઇ રામ થાય છે. જલંદર ને સુગાપણું શરીરનો આશરો છોડી ચાલ્યાં જાય છે. ચામડીનાં હડીલાં દરદો (ખરપસ, કોઢ વિગેરે) ધીમે ધીમે માચડો ખાલી કરે છે. ભગંદર, હરસ, મસાને શરીરમાં રહેવા ગમતુ નથી. કોઢ પણ ગુસ્સે થઇ ચાલ્યો જાય છે. શરીરની નબળાઇ છેલી સલામ કરે છે. પહેલા બીજા તબક્કાનો ક્ષય, હાંફણુ ને હાસો સારો થાય છે. હાર્ટ ડીઝીઝ પણ મટે છે. લીવર અને ઝાડાની ફરીઆદ કરવી પડતી નથી. ચોક્સ દરદનો હુમલો થયા પછી પગ ખોરો થયો હોય અથવા શરીરના

બીજા ભાગોમાં કઇ વાક આવ્યો હોય અથવા ટુંકો થઇ ગયો હોય તો તે પણ સુધરે છે કેનસર પણ નાસવા માંડે છે પણ કેનસરના કેમ્પમાં જાણે કે શરીરમાંથી નીકળતી દાકણ જેમ ચાલાકી કરે તેવી રીતે દરદીને ઘણું સતાવીને પછી કેનસર સાહેબ રજા લે છે. એ ચાલાકીઓમાથી પસાર થવાને પુરતી શકિત જોઇએ, નહિં તો ઘણીવેલા દરદી મરણ પામે છે વિગેરે વિગેરે શરીરનાં સઘલાં દરદો દુર કરી શકાય છે.

માથાંના બાલો અને બાલ વગરનું તાલક.

માથાંનો બાલો શોભાવવા અને તેને મજબુતી આપવા તરેહ વાર જાતનાં સુગંધી તેલો વિગેરે ભરવામાં આવે છે. પણ તેમ કરવામાં ભરનાર શખ્સ મજબુત ઠગાય છે. તેમાં સ્પીરીટ અને બીજાં નુકસાનકારક વસાંણાં વાપડવાથી માથાંનો દુખારો થાય છે, બાલ સફેદ થઇ જાય છે બિગેરે હરકતોમાં તે ઉતરે છે.

દરરોજ અંગોલ કરતી વખતે માથાંમાં મટોકી ચોલવામાં આવે તો બાલ સુંદર, સુંવાલા, નરમ અને કાલા બને છે. આ માટે ફુલ મેટલ બાથ સારો છે.

હીપ બાથ લેવાથી માથાંના ખરી ગયલા બાલો પણ પાછા આવે છે.

સલેખમ અને માથાંમાં સરદી.

સલેખમ–સરકમ ઘણી વેલા એટલો તો જોરથી થાય છે કે દરદી ઘણોજ કંટાલી જાય છે. વારંવાર થતો સલેખમ સારી નિ-

ન્શાની બતાવતો નથી કારણકે સલેખમ (પાણી વહેતું) ગર્યાં માં ઉતરી પડે છે જે પછી ઢામો થાય છે જો બલગમ દરેક વખતે થુંકવામા નથી આવતો તો ફેફ્સા બગડવાનો સંભવ રહે છે ને ખઇ થાય છે. તેથી સલેખમને દુર કરવાની પહેલી ટકે કોશેશ કરવી. જેવી સલેખમની શરૂઆત જણાય કે વારવાર દીવસમાં અને રાતે ઉંડો દમ ખેંચવાનું-deep breathing શરૂ કરવું અને દીવસમાં બેથી ત્રણ વખત માથાંને વરાલનો (steam) બાથ આપવો. આથી માથું દુખતું નરમ પડે છે અને રાતે સારી ઉંઘ આવે છે. ચોખી હવામા ફરવા જવુ.

માથાંમાં સરદી થઇ હોય તે સાથે છીંક આવી નાક ઝરતું હોય તો રાતે બાલ ભીંજવવાથી અને આખી રાત માથા ઉપર પાણીના કટકા (કટકા ઘણી ઘડો વાલી મુકવા જેથી તે ગરમ ન થઇ જાય) મુકવાથી વારવાર ફકત એકજ રાતમાં નરમ પડી જાય છે.

માથું દુખવું Headache.

જો સાધારણ માથું દુખે છે તો તે ચલાવી લઇ શકાય છે. પણ જ્યારે માથું ફાટી જતું હોય તેમ દુખતું હોય, માથાંની ખોપરી (નાલકુ) ઉપસી (સુજી) આવી ફાટી જતું હોય તેમ થતુ હોય અને તેથી ઉંઘ અને ભૂખ તજી દેવી અને દીવાના શખ્સ જેવો અવતાર બનાવવો, એક બે દીવસ નહિં પણ મહીનાઓ અને વરસો સુધી આ હાલતમાં ફરવું તે તો જે શખ્સને થાય તેજ બાપડો એ દુખ વિષે સારી રીતે સમજી શકે તેમ છે. સાધારણ નજરે, બાબદ નજીવી લાગે છે પણ તે ઉપર દવાઓ, ઇનજેક શન્સ અને વહાડકાપ લાઇલાજ જેવું થઇ પડે છે અને છેવટે દરદી

આપઘાતના રસ્તા તરફ ઠવે છે. તેવા કેસમા ઝાડાની કબજીઆત અને પાચનશકિત તરફ પહેલું ધ્યાન ખેચવુ જોઇએ. તે આ કુદરતી ઇલાજોથી દુર કરી શકાય છે.

નંબર ૧ માથાં ઉપર અર્ધ કોમ્પ્રેસ મુકવો. થોડા દીવસ પછી ગરદન ઉપર અને વલી થોડા દીવસ પછી પીઠુ ઉપર મુકવો જેથી દરદીને શાંતી થઇ માથાંમાનો કચરો ધીમે ધીમે પીઠુ ઉપર આવી ઝાડાને રસ્તે નીકલી જશે. શરૂઆતમાં ફરરોજ પછી દર ત્રીજે દીવસે અને છેવટે અઠવાડીઆંમાં એકથી બે વખત માથાંને સ્ટીમ-વરાલનો બાથ આપવો. એ બાથ પછી તુરતજ હીપ બાથ લેવો અને એકથી બે અઠવાડીઆ પછી હીપ સાથે સીટઝ બાથ પણ લેવો. ડીપ બ્રીધીંગ અને સાદા ખોરાક ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવું.

નંબર ૨. જયારે માથું ગરમ હોય ત્યારે જાડા તુવાલની ઘડી અથવા ઘડી વાલેલો ટુવાલ, થડાં પાણીમા ભીંજવી તે માથા ઉપર તેમજ મોઢાં ઉપર મૂકવો જેથી માથાનો દુખારો નરમ પડશે પણ માથાના બાલો ભીંજવાવા જોઇએ જો આ દરદ જડ ઘાલી બેઠુ હોય તો ગરદનની આસપાસ, બરફ નાખેલાં પાણીનો કટકો વિંટાલવો પણ તે સઘલું જયારેબી ગરમ થાય કે તુરત બદલી નાખવું. તે સાથે ફુટ બાથ, ડીપ બ્રીધીંગ, સ્ટીમ બાથ, સાદો ખોરાક લેવું.

જેઓનું થોડે થોડે દીવસે નિયમીત માથું દુખતુ હોય, તો જે દીવસે માથુ દુખવાની આશા હોય, તેની એક અથવા બે દીવસ અગાઉ ફકત ફ્રુટસનોજ ખોરાક લેવો.

ગાંડાપણું Insanity.

આ દરદ દુર કરવામાં ધીરજની ઘણી જરૂર છે. કારણ ઘણી વેલા આ દરદ દુર થતાં વધુ વખત લાગે છે, ખઇ–ક્ષયની માફક એ પણ દરદનો છેલો તબક્કો છે.

આ દરદ, મગજ ઉપર વધુ બોજો રાખવાથી, ચાલુ વિલાપ કે ફીકર કરવાથી, ખોરાક ન પચવાથી, ઝાડાની કબજીઆત રહેવાથી, masturbation–હાથની ટેવ ચાલુ રાખવાથા વિગેરે કારણોથી, તથા વંશપરંપરા થાય છે. આ કારણોથી, જીંદગી દરમીઆન, દુર રહેવાનીજ કોશેશ કરવી જોઇએ છે.

કોઇપણ જાતની દવા આપવા પહેલાં દીવસમાં ત્રણ વખત હીપ બાથ આપવો. એકથી બે મહીના ગયા પછી સીટઝ બાથ શરૂ કરવો. સાદો ખોરાક આપવો, ખુલી હવામાં ચલાવવું, રાતે અર્થ અથવા વોટર કોમ્પ્રેસ પીઠ ઉપર મુકવો, દીવસમાં એર–લાઇટ બાથ આપવો, ફુલ બાથ થંડાં પાણીનો આપવો, અને રાતે ફુટ બાથ આપવો.

આ ઇલાજોથી દરદી ઘણો જલદી સારો થાય છે. આ સઘલા ઇલાજો ન બને તો હીપ બાથ અને અર્થ કોમ્પ્રેસ તથા ફુટ બાથ ઉપર ધ્યાન આપવું.

આ ઇલાજોથી ઝાડો સાફ આવે છે, પાચન શકિત સુધરે છે અને લોહી સારી રીતે ફરે છે જેથી લોહી ફરવામાં અગવડ કરતો કચરો માથામાંથી નીકલી જાય છે અને દરદીની હાલત સુધરતી જાય છે.

જો દરદી પહેલે બાથ લઈ નહીં શકે એવી હાલતમાં હોય તો બીજા શખ્સે આપવો-ચપી કરવી.

બોથડ નિશાળીઓ.

જે છોકરાંનું ભેજું શીખવામાં ન ચાલતુ હોય અને તેને બોથડ તરીકે (તેછ ભેજાં વગરનો) ધારવામાં આવતો હોય તો ગાંડાપણામાં જે ઇલાજો બતાવ્યા છે તે આપવા જેથી છોકરાંની મગજ શક્તિ સુધરે છે.

ઉંઘ અને ઉંઘનું દરદ (ઉંઘ ન આવવી).

એકજ બાજુએ સુવાની રૂઢી ખોટી છે. રાતે એકજ ભાગ ઉપર ન સુતાં બાજુ ફેરવીઆ કરવી. એકજ બાજુએ સુતાં તે ભાગ તરફ morbid matter–કચરો ભેગો થાય છે. તે બાજુના (જમણી કે ડાબી બાજુનાં) મોઢાંનો ભાગ પણ સુજેલો માલમ પડે છે અને તે ભાગ ઉપર બીજા ભાગ કરતાં, દરદ પણ વધુ જણાશે. ઘણી વેલા એક બચ્ચું એકજ બાજુ ભેગા થયલા કચરાથી જનમેલું જણાશે. તેનું કારણ તેની માતાની હમેશવાલી સ્થિતીમાં એકજ બાજુએ સુવાનું જણાશે.

ઉંઘ ન આવવી Sleeplessness.

ઘણાં શખ્સો આ દરદથી પીડાય છે. તેઓ રાતે બિછાણે જતી વખતે અથવા મોડેથી ખાણું લઇ એ દરદને જનમ આપે છે અથવા મગજ ઉપર આખો દીવસ ભાર રાખવાથી પણ આ દરદ થાય છે. તેઓએ સુરજ અસ્ત પામીઆ પછી બનતાં સુધી કંઇ

પણ ખોરાક ન લેવો. જો જરૂર જણાય તો ખાણામાં ફ્રુટસ જેવો હલકો ખોરાક લેવો. ચાહે કાફીનાં પીણાં પણ એ દરદનું પરિણામ લાવે છે. બેસીને કામ કરનાર અને ફક્ત મગજ બેજાનેજ મહેનત આપનારાં પણ એ દરદથી પીડાય છે.

રાતે બિછાણે જતી વખતે ફુટ બાથ અથવા હીપ કે સીટઝ બાથ લેવો અથવા ગરમ પાણીએ અંગોલ કરવી જો ટેવ હોય તો થંડા પાણીએ અંગોલ કરવી. આમાંથી કોઇપણ એક બાથ લેવો અથવા ટબમાં ગરમ પાણીમાં બેસવું અથવા હીપ બ્રીધીંગ લેવું તે સાથે બિછાણે જવા અગાઉ ઓછામાં ઓછા ત્રણ કલાક આગલ ખોરાક લેવો, ખુલી હવામાં ફરવા જવું, બિછાણે જતી વખતે કોઇપણ જાતની ઉશ્કેરાતની લાગણી રાખવી નહીં. મસાલાનો ખોરાક ન લેતાં સાદો ખોરાક લેવો. દારૂ, ચાહે, કાફી, બીડી એકદમ છોડી દેવું. તેને બદલે ગરમ પાણીમાં લીંબુનો રસ ને મધ નાખી તે લેવું. આ રીતે બિછાણે જતાં લેવાથી આરામ થાય છે. બિછાણાં ઉપર દીવસમાં બનેલા બનાવો પાછા યાદ કરવા નહીં. સીનેમા, નાટક વિગેરેમાં રાતે દશ વાગા પછી હાજરી આપવી નહીં. રાતે બિછાણે જતી વખતે પગનાં તલીઆંને ગરમ પાણીની બાનલીનો સેક કરવો, અર્થ કે વેટર કોમ્પ્રેસ પીડુ ઉપર મુકવો

સ્વપનું અને સ્વપનાવસ્થા.

દીવસની મહેનતથી શરીરમાં જે ભાગોનો ઘસારો થયો હોય તેને રાતની ઉંઘથી રાહત મલે છે અથવા પોતાની અગાઉની સ્થિતીએ પહોંચે છે. પણ જો સારી ઉંઘ ન આવે તો ભેજું અરધું તેજી અને અનિયમીત સ્થિતીમાં રહે છે. જેથી ગુંચવણ ભરેલાં

અને ખુલા નહીં એવા ચીત્રો આપણી નજરે પડે છે જેનું પરી-
ણામ સ્વપનામાં આવે છે

જો એક શખ્સને બીહામણુ, હવસી કે બીજાં સ્વપના રાતે આવતા હોય તો દીવસમા તેવા વિચારોથી દુર રહેવાની કોશેશ કરવી જોઇએ છે. જે કામ દીવસે કીધું હોય અને તે કામના વિચારો સ્વપનાના આકારમા આવીઆજ કરતા હોય તો જાણવું કે ભેજાંના ચોક્કસ ભાગો પાસે તેની શક્તિ ઉપરાત આપણે કામ લઇએ છીએ, તેથી તે ભાગો રાતે આસાયશ લઇ શકતા નથી અને તેથી તેઓ દરદવાલા ભાગ તરીકે વરતે છે તેવા શખ્સને આસાયશની મોટી જરૂર છે જે બાબદોનો વધુ વિચાર કરવામા આવે છે તેજ લગભગ બાબદો સ્વપનામા દેખાય છે. બીજા શબ્દોમા કહેવામા આવે તો સ્વપનું એ કઇજ નહીં પણ દીવસમાં જે કંઇ આપણે કરીએ છીએ તેનો પડધા છે જો વધુ કામ કરવામાં આવે છે તો તેના વિચાર રાતે આવે છે. ખરાબ હવસી વિચારો અથવા દેખાવો, આંખો વડે મગજમા દાખલ કીધા હોય તો તેવાજ વિચારો અથવા દેખાવો સ્વપનાના આકારમા રાતે આવે છે. તેથી એ દરદ દુર કરવા કાજે દીવસમાં શક્તિ મુજબનું કામ કરવા ઉપરાંત સારા વિચારોજ દાખલ કરવા. એ નિયમ જેઓને સ્વપનાવસ્થા થતી હોય (રાતે ધાત જતી હોય) તેઓને પણ મજબુત રીતે લાગુ પડે છે તે ઉપરાત ઉંઘ ન આવવા માટેના જે ઇલાજો છે તે લેવા.

આંખનાં દરદો.

આ દરદો પણ શરીરમાં ખાસ કરીને આંખમાં રહેલી morbid matter-કચરાનેજ આભારી છે.

આંખમાંથી પાણી ઝરવું, આંખ લાલ થવી, નજરનું ટુંકાપણુ, ખીલ, મોતીઆ વિગેરે આંખનાં સઘલાં દરદો માટે આંખનો બાથ અને હીપ તથા સીટઝ બાથ નમુનેદાર છે. તે સાથે ડીપ બ્રીધીંગ (deep breathing) અને ચોખ્ખી ખુલી હવામાં લાંબે છેટે જોતા હોઇએ તેમ (પણ રસ્તામાં ચાલતી વખતે ધ્યાન રાખવુ) ચાલવું.

આ ઈલાજોથી આંખોમાં ઓપરેશન કરાવાની જરૂર રહેતી નથી અને ચસમા પહેરવાની કે આંખમાં દવા વિગેરે નાખવાની વધુ વાર જરૂર રહેતી નથી. એ રીતે ચસમા પહેરવાના હમેશના કંટાલામાંથી છુટી જવાય છે. દાકેલી આંખો માટે આંખનો બાથ આશીષ સમાન છે.

આંખના ડોલા દુખતા હોય તો આંખ અને કપાલ ઉપર હલકો સેક કરવો.

જો આંખોમાં ઓપરેશન કરવાથી આંખની nerves નર્વઝનું જોડાણ તુટી ગયું હોય અથવા સખત દવાઓ નાખી આંખની નર્વઝને ઘણી નબલી કરી નાખી હોય તોજ આ બાથ અસર કરી શકતા નથી.

કાનનાં દરદો.

બહેરાપણું, કાનમાં ચસકા મારવા, કાનમાં મસા, કાન પાકવો અથવા દુખવો, કાનમાંથી-પરૂ નીકળવું વિગેરે કાનનાં સઘળાં દરદોમાં કાનને પહેલે સ્ટીમ બાથ આપવો પછી તુરતજ હીપ કે સીટઝ બાથ લેવો. તે સાથે કાનની આસપાસ (બહારથીજ) મટોડીનું જાડું પડ-અર્થ કોમ્પ્રેસ લગાડવો.

કાનમાં કીડ લાગવાથી અથવા કાનમાંથી મેલ કાઢવા સળી અથવા કોઇપણ વસ્તુ કાનમાં લગાડવી નહીં. ઉપર જણાવેલા ઇલાજથી મેલ-કચરો પોતાની મેળે બહાર આવે છે જે આંગળી વડે ઉપરથી સાફ કરવો.

આ દરદો પણ શરીરમાં-ખાસ કરીને કાનમાં રહેલા morbid matter-કચરાથી થાય છે. દરેક દરદ morbid matter થીજ થાય છે તે આગળ જણાવ્યું છે તેથી હવે દરેક દરદમાં પાછું પાછું લખવાની જરૂર રહેતી નથી.

નસકોરી ફુટવી.

જો નસકોરી ફુટે એટલે નાકમાંથી લોહી વહે તો ગરદન તથા નાક ઉપર આઇસ ફેરવવું અથવા માથાં ઉપર પાણીની ધાર નામની પણ માથું નીચે ન નમાવતાં ઉંચુંજ રાખવું એટલે આગળ થી વાંકું ન વળવું અથવા જો નસકોરાંમાંથી લોહી જતું હોય તો નસકોરાંમાં લીંબુનો રસ સુંઘવો.

દાંતનાં દરદો.

દાતનાં દરદો લગભગ હાલના ખોરાકને આભારી છે. આઇસક્રીમ, આઇસ વિગેરે થડાં ખાણાં પીણાં અને દાંતને કસરત આપીઆ વિનાનો નરમ ખોરાક, દાતનો નાશ કરનારાં સાધણોછે ભુસાં વગરની ઘઉંની રોટલી લેવાથી પણ દાંતનાં દરદો તરફ જવાયછે. ઘઉંમાં રહેતું ભુસુ તો દાંતને જાણે કે ટોનીક સમાન છે એ ભુસુ દાંતનાં હાડકાંને મજબુતી આપનારો અચ્છો ખોરાક છે પણ અફસોસ કે આ મીઠા સ્વાદીષ્ટ ખાણાંને બાજુએ મેલી, તેમાનુ કીમતી ભુસું કચરામાં નાખી, શોભાને ખાતર, ફક્ત સફેદ આંટાનાં નરમ પાઉં, રોટલી અને બીજાં પકવાનો ખાવામા આવે છે.

જો એક સ્ત્રીને ટાહેલા ટપલાં કરવા મુકી હશે તો કલાકના કલાક, એવાં વગર અરથના ટાહેલાં પાછળ ખુશીથી વખત ગુમાવશે પણ તેણીને ખોરાક પકાવવા પાછળ ધ્યાન આપવા જણાવતાં તેણીને સારે કંટાલો ઉપજશે અથવા તેમ કરવા બીલકુલ ના પાડશે. ત્યારે હવે બીજા શબ્દોમાં એમ કહીએ કે હાલનાં દાંતનાં દરદો, ખોરાક સારી રીતે નહી પકાવવાની સ્ત્રી જાતની હઠીલાઇ અથવા બેદરકારીને ઘણે અંશે આભારી છે. પણ અાફસોસ કે આવી અગત્યની બાબદ ઉપર કશું પણ ધ્યાન ન આપતાં, પોતાની વાજબી પવિત્ર ફરજ બાજુએ મુકી, પોતાની અને પોતાનાં વહાલાઓની જીદગી જોખમમાં નાખી, ઘરની બહારની, રાજદ્વારી વિગેરે બાબદમાં સ્ત્રી જાત ઉત્કટ લેવા લાગી છે પણ કુદરત તે શાંતીથી નિહાલી શકતી નથી. આ જાતની ઉલટથી હાલમાં સ્ત્રી

જાતમાં અનીતિ વધુ વધી પડી છે અને તેનાં પરીણામમા પાણી ના રેલા માફક દરદો આગલ વધ્યાંજ જાય છે તેથી એક ભની સ્ત્રીની પવિત્ર ફરજ છે કે તેણીએ આગલ થઇ ગયલી ભની સ્ત્રીઓને પગલે ચાલી પહેલે પોતાનાંજ ઘરની દેખરેખ ઉપર વધુ ધ્યાન આપવું જોઇએ છે.

કેટલીક વેલા એવો પવન ફારે છે કે એક દરદી તરફથી સાધારણ દરદની પણ ફરીઆદ કરતાં, તે દરદને દાંતનાં દરદ (ખાસ કરીને દાંતમાં થતું પરૂ–pyrrhoea) ને આભારી જણાવી તે આપડાંના મોઢાંમાંથી સુંદર મજબુત દાંત પણ કઢાવી નાખે છે. આમ કરવા છતાં, દરદનું મુખ્ય કારણ દુર ન થવાથી દરદીની હાલત જેવીને તેવીજ રહે છે અથવા કામચલાઉ ફાયદો જણાય છે. ઘણા ઢીલા અથવા કોહી ગયલા દાંતોનેજ કઢાવી નાખવા જોઇએ. તે સિવાયના સારી સ્થિતીના દાંત કઢાવી નાખવા એ મૂર્ખાઇ ભરેલું છે. કારણકે તેથી કંઇ દાંતનું દરદ કે બીજું દરદ દુર થવાનું નથી.

હાલની કહેવાતી rich dishes–સ્વાદીષ્ટ વાણીઓ દુર કરી સાદો પણ પુષ્ટિકારક ખોરાક જો લેવામાં આવે તો ખચીત દાંત સાફ કરવાની પણ જરૂર રહે નહીં. જુવો જનાવરોનાં દાંત ! તેઓ જીંદગી દરમીઆન પોતાના દાંતને એક પણ વખત સાફ કરતાં નથી. છતાં તેઓના દાંત ઘણાજ સુંદર અને મજબુત જણાય છે. કારણકે કુદરતે જે આકારમા ખોરાક ઉત્પન્ન કર્યો છે તેજ આકારમાં તેઓ ખાય છે. દાંત કોતરણી કદીએ વાપડવી નહીં પણ જીભ અથવા હાથવડેજ દાતમાં ભરાયલી રજકણ કાઢવી. એ નિયમ દરેકે ધ્યાનમાં રાખવો જોઇએ.

આગલ જણાવ્યું તેમ જો દાંત ઘણા ઢીલા થયા હોય અને ખોરાક ચાવતાં ઘણી હરકત થતી હોય તેજ તેને પડાવી નાખી બીજા દાંત મુકાવવા જોઈએ. તે કારણ સિવાય જ્યારે પણ દાંત કઢાવી નાખવાની ભલામણ કરવામાં આવે ત્યારે તેના ઇલાજમાં મોઢું ઉંધાડું રાખી આખાં મોઢાં ઉપર સ્ટીમ બાથ આપી તુરત હીપ કે સીટઝ બાથ લેવો. દાંત અથવા દાઢ દુખતાં જો સ્ટીમ બાથ આપવામાં આવે છે તો ઘણો આરામ થાય છે. જો દાંત અથવા દાઢ દુખતી હોય તેની બહાર ગાલ ઉપર જો મટી મુકવામાં આવે છે તો સારી અસર થાય છે.

દાંત ખેંચી કાઢીઆ પછી જો દાંતના પારા-દાઢમાંથી લોહી નીકલતું હોય તો તે ભાગ ઉપર બરફ ફેરવવું અથવા લીંબુના રસમાં કપડાંનો ટુકડો ભીંજવી મુકવો.

એક દરદ દુર કરવા જ્યારે હીપ કે સીટઝ બાથ લેવામાં આવે છે ત્યારે જોકે તે દરદીને આગલ કદીપણ દાંતનું દરદ થયું ન હોય છતાં મોઢાં-માથાંમાં રહેલા morbid matter–કચરાને લીધે કેટલીક વેલા આ દાંતનું દરદ હુમલો કરે છે પણ તેથી ન ગભરાતાં તેને એક સારી નિશાની સમજી બાથ ચાલુ રાખવા.

જીભ ઉપર પડ-થરો.

જીભ ઉપર થતા ઢેકા-પડ માટે જો થોડા દહાડા ફકત ફ્રુટસ અથવા ફ્રુટસ અને ભુસાં સાથની ઘઉંની રોટલી ખોરાક તરીકે લેવામાં આવે તો જલદીથી ફાયદો થાય છે.

બીજા ઈલાજ તરીકે મોઢું ઉંઘાડું રાખી સ્ટીમ બાથ લેઈ પછી તુરત હીપ બાથ લેવો.

ગલાંનાં દરદો.

ગલાંમાં ગાંઠ, ખોખરો અવાજ, ગલું બેસી જવું, ગલાંમાં ગરમી આવવી, સોજો, ગલાંનો ખખરાટ (irritation) વિગેરેમાં ગલાંમાં વરાલ લાગે તેમ મોઢું ઉંઘાડું રાખી સ્ટીમ બાથ લઇ હીપ બાથ લેવો.

ગલાંનો ખખરાટ પૂરેપૂરો નઠવો ધારી શરૂઆતમાં તેનો ઇલાજ લેવામાં આવતો નથી પણ આ ખખરાટથી વધુ ઠાંસવું પડે છે અને તેથી શરીરમાં ભારે દુખ પેદા થાય છે.

ગલાંના ખખરાટ વખતે જો ઠાંસવાને બદલે ખંખાર માર્યા કીધો હોય (જેમ ઘોડો ખંખારે છે તેમ જોરથી) તો ઠાંસવાથી જે અંદરના ભાગો દુખે છે તેનો બચાવ થાય છે.

ગલાંના દરદ વખતે એક વાઇન ગ્લાસ જેટલું ગરમ પાણી વારંવાર પીધુ હોય તો ઘણો ફાયદો જણાય છે.

ડીફથેરીઆ Diphtheria.

આ દરદ ખચીત ગંભીર પ્રકારનાં છે જ્યાંસુધી સ્ટીમ બાથ થી પરસેવો પાડી, હીપ કે સીટઝ બાથ આપવાથી પેશી morbid matter–કચરો નીકલી જાય છે ત્યાંસુધી કંઇપણ ગંભીર પરીણામ આવવાની આશા હોતી નથી. આ દરદમાં ઘણું કરીને ગલાં

આગલ એ કચરેા ચડવા માંડે છે જેથી દરદી સહેલઇથી દમ ખેંચી ન શકવાથી, ગુંગલાઇ મરણુ પામવાનેા પણુ સંભવ રહે છે.

આવા બારીક વખતે પણુ ગલા તથા મેાઢાંને સ્ટીમ બાથ આપવેા, જેથી થેાડેા ઘણેા કચરેા નીકલી કંઇક રાહત મલે છે. આ કેસમાં ખાસ કરીને સીટ્ઝ બાથ વધુ અસરકારક થઇ પડે છે. આ કેસમાં ઘણી સંભાલથી વરતવાની જરૂર છે. ગલાનેા સેાજો ઉતરવાથી નચીંત થઇને બેસતાં, ઝાડેા સાફ આવે અને પાચનશકિત સુધરે ત્યાંસુધી આ ઇલાજો સંભાલથી ચાલુ રાખવા જોઇએ.

ગવાં તથા મેાઢાને સ્ટીમ બાથ આપવા ઉપરાત દીવસમાં એક વખત જ્યાંસુધી ભય એાછેા થાય ત્યાંસુધી નીચે પ્રમાણે ઈલાજો લેવા

એક નેતરની ખુરશીની નીચે ૭ બાતલી જેટલા ગરમ કીધેલાં પાણીનું વાસણુ મુકી તે ખુરશી ઉપર દરદીને બેસાડવેા અને બીજા ગરમ કીધેલાં પાણીનાં વાસણુ (અરધું વાસણુજ પાણી લેવુ) ઉપર લાકડાંની બે પતી થેાડે છેટે મુકી તે ઉપર પગ મુકી આખાં શરીરને ધાબલી અથવા બ્ંદુસથી સારી પેઠે વિંટાલી બેસવુ મજબુત પરસેવેા પડ્યા પછી પંદરથી ત્રીસ મીનીટ સુધી હીપ બાથ આપવેા. જે પછી દર ત્રણ કલાકે, સીટ્ઝ બાથ અરધેા અરધેા કલાક સુધી આપવેા. આ રીતે આખી રાત દરમીઆન પણુ કરવું જેથી તાવ પણુ એાછેા થશે. દીવસમાં ત્રણુ વખત એકેક લીંબુનેા રસ આપવેા જેથી એનાં જંતુએા મરી જશે.

કંઠમાલા.

સ્ક્રોફ્યુલા, ગોઇટર (Scrofula, Goitre) આ દરદો જાણેકે એક બીજાનાં ભાઇ બહેન થાય છે તેથી તેને એકજ નામ કંઠમાલામાં જણાવશુ. સ્ક્રોફ્યુલામાં કેટલીક વેલા શરીર ફુગી આવેછે. માથું મોટું રહે છે. ગોલ ચહેરાને બદલે ચપટો, આંખો સુજેલી, નબલા પગો, થંડા હાથ પગ, થડી લાગવી. આમાંથી કોઇપણ એક અથવા વધુ નિશાની એ દરદથી પીડાતાં દરદીમાં જોવામાં આવેછે. ઘણી વેલા એ દરદ ખઈ ઉપર નાખી દે છે. તેથી શરૂઆતમાંજ અસરકારક ઇલાજો લેવાનું શરૂ કરવું જોઇએ.

Goitre જયાસુધી બહારથીજ વધે છે ત્યાસુધી દરદીને હરકત થી પણ દરદ વધતાંજ જયારે દમ લઈ શકાતો નથી ત્યારે દરદીની વેદના ભારે થાય છે. આ જાણે કે કુદકા મારતું દરદ છે. કારણકે એ એક ગાંઠ પાકે છે અને ફુટે છે તો પાછી બીજી જગ્યાએ થાય છે.

તરેહવાર દવાઓ અને સુઇયાઓ આપવામાં આવે છે પણ સઘલું ફોકટ જાય છે.

ગલાં તથા મોઢાંને સ્ટીમ બાથ આપી હોય કે સીટઝ બાથ લેવો. ફુટતી ગાંઠોના સ્થાને અર્થ કોમ્પ્રેસથી રૂઝવવા. તે સાથે ગલાંની કસરત (ગલાંને ધીમે ધીમે આસપાસ ફેરવવું, એક બાજુથી બીજી બાજુ અને જુદી જુદી સ્થિતીમાં ફેરવવું) લેવાથી જલદી ફાયદો જણાય છે.

આ ઇલાજોથી કેટલીક વેલા ફક્ત કામચલાઉ સુધારો જણાય છે. પણ સંપુર્ણ રીતે તે દરદને દુર થતાં કદાચ મહીનાઓ અને કેટલીકવેલા વરસો લાગે છે. પણ જો તે દરદીમાં પુરતી શક્તિ ન હોય તો ફાયદો નથી પણ થતો. એ ઇલાજો લેવામાં ખંત અને ધીરજની વધુ જરૂર રહે છે.

ગુંગલઇ જવું. Suffocation.

જ્યારે ગલાંમાં ગાંઠ થઇ તે પીગલી દમ લેવાની નલીમાં તેની રસી ઉતરે છે ત્યારે, અથવા પીગલે તે અગાઉ તે ગાંઠ સુજે છે ત્યારે માણસ ગુંગવઇ જતું હોય તેમ થાય છે. આ ગુગલાત. કેનસર અને ડીપ્થેરીઆ જેવા કેસમાં પણ બને છે. આ કેસમાં સીટઝ બાથ ઘણોજ અસરકારક માલમ પડયો છે કારણકે તે લેતાંજ દરદીની સ્થિતી સુધરતી જાય છે.

થંડા હાથ અને પગો.

ઘરડાં અને જુવાન તથા બચાંઓની હાલમાં સાધારણ ફરીઆદ હાથ પગ થંડા થઇ જવાની છે. હાથ પગમાં ગરમ મોજાં પહેરવાથી કે શરીર ઉપર ગરમ કપડાં રાખવાથી પારી રીતે ગરમી આવતી નથી. જ્યારે ચામડી બરોબર કામ કરતી નથી એટલે પરસેવો વિગેરે બહાર નીકલતો નથી અને લોહીનો ફેરાવો ઓછો થાય છે ત્યારે ભારે ગરમ કપડાં પણ શરીરને ગરમી આપવાને નિષ્ફલ નીવડે છે. આ શરીરના છેડેના ભાગમાં (હાથ પગમાં) કંઇક morbid matter–કચરો આવે છે જેથી નાનામાં નાની નેસોમાં લોહી બરોબર ફરતું નથી તેથી એ ભાગો થંડા જણાય છે.

ઇલાજમા ફુટ બાથ, હીપ અથવા સીટઝ બાથ આપવા.

જેઓ એમ ધારે છે કે થંડા હાથ પગમાં આ થંડા પાણીના બાથ લેવા વધુ નુકશાનકારક છે તે ભૂલ ભરેલું છે. કારણકે આ બાથ લેતાંજ શરીરના અંદરના ભાગોમાંથી ચામડીની ઉપરની સપાટી સુધી લોહી ખેંચાય છે અને પાછું અંદર જાય છે તે પછી લોહીનો ફેરાવો, એ ભાગો ઉપર નીયમીત બને છે.

હાથ ઉપર સોજો.

હાથ અથવા આંગલાં ઉપર સોજો આવીઆથી સખત દરદ થતું હોય તો હાથની કોણીને (elbow) થંડાં પાણીમાં મુકવી.

ઉચું નીચું ખભુ, બરડાની કરોડનો વાંક, ટુંકો પગ, નેસનું ખેચાઈ જવું વિગેરે.

જેમ તાવ અને બીજાં દરદો morbid matter–કચરાથી ઉપજે છે તેજ રીતે આ શરીરની ખામી પણ નીપજે છે. અલબત આ ખામી, શરીરને ઝાઝી નુકસાન કરતી જણાતી નથી પણ તે નિશાની ખુલી આખે જણાય છે અને ડરેસ વિગેરેથી તે છુપાવવાની કોશેશ કરવામાં આવે છે પણ એ ખામી હીપ કે સીટઝ બાથથી દુર કરી શકાય છે. એવા કેસમાં કોઇપણ જાતનું વહાડકાપ કરવા અગાઉ આ ઇલાજોની ખંતથી જરૂર અજમાયશ લેવી. કારણકે જો વહાડકાપ કરવામાં આવે છે અને અંદરની નર્વઝ (nerves) નું જોડાણ તુટી જાય છે તો આ ઇલાજો ફાંકડી અસર કરતા નથી.

સ્રીની છાતીનાં દરદો.

સ્રીની છાતી-થાનની બોટનીનું સુજવું, ઓછું દુધ આવવું વિગેરેમાં સીટઝ બાથ નમુનેદાર છે.

હાર્ટ ડીઝીઝ.

આ જમાનામાં આપણે ભાગ્યેજ કોઇ માણસ માટે સમજશું કે તેનું હાર્ટ મજબુત છે. નાનાં બચાં, જુવાન અને ઘરડાં માણસોમાં લગભગ દરેકનાં હાર્ટ નબળાં માલમ પડે છે. નબળાં હાર્ટવાળાં દરદીના પગની ઘુંટી સુજેલી માલમ પડે છે. કંઇપણ ખરાબ ખબર સમજતાં કે આંચકો લાગતાં કે ટાઢ લાગતાં કે શરીરની ગરમી વધી જતાં હાર્ટ ચાલતું બંધ પડી જાય છે અને દરદી મરણ પામે છે. આવા દરદીની જીંદગીનો કંઇપણ ભરસો રહેતો નથી. ઘણી વેલા તે એમજ સમજે છે કે આ દરદ થયું એટલે જલદી મરીજ જવાનું, કારણકે એનો ઇલાજજ નથી. ના. તેવી કોઇપણ જાતની ધાસ્તી રાખવાનું કારણ નથી. કારણકે કુદરતી ઇલાજો બની શકતી પહોંચી કોશેશથી ચાલુ કરવાથી ઝાડો સાફ આવી શરીરમાંનો કચરો દુર કરી, આખાં શરીરમાં લોહીને સારી રીતે ફેરવી, હાર્ટ તરફ થતાં દબાણ અને હરકત દુર થઇ, બીજાં દરદોની માફક આ દરદમાંથી પણ છુટી જવાય છે.

હાર્ટને મજબુત કરવું.

અનાજ, ફ્રુટસ, કોટલાવાલાં ફલો અને ભાજી તરકારી જેવાં સાદા અને પુષ્ટીકારક ખોરાક લેવાથી પણ હાર્ટને સારી મજબુતી મલે છે. કારણ આ જાતના ચોખા ખોરાકથી વગર હરકતે લોહી

સારી રીતે ફરે છે. જે કસરત દોડવાથી પગને મજબુતી આપે છે, જે કસરત હલેસા મારવાથી હાથને મજબુતી આપે છે, તેજ કસરત હાર્ટને પણ મજબુતી આપે છે પણ તે દરેક રીતે હદમાંજ લેવી જોઇએ. જેઓનું હાર્ટ નબલુ હોય તેઓએ એવી મજબુત કસરત ન લેતાં ચાલવા જેવી સાદી કસરતથીજ શરૂઆત કરવી અને તેમાંજ સંતોષ માનવો. આ દરદમાં હીપ અને સીટઝ બાથ નમુનેદાર છે તેમજ રાતે ફુટ બાથ લીધેલો ફેકટ જતો નથી. પણ સ્ટીમ બાથનો ઝાઝો ઉપયોગ કરવો નહી અને શરૂઆતમાં ઘણો ઉંડો દમ ખેંચવો નહીં.

નબલાં તથા ઘણાં દુખતાં અને બધ પડી જતાં અથવા colapse થતાં હાર્ટ માટે, હાર્ટ ઉપર થંડાં પાણીના કટકા પંદરથી વીસ મીનીટ સુધી મુકવા. આ રીતે એકેક કલાકે ગંભીર કેસમાં કરવું.

બેસુધ થવું.

બેસુધ થવાનાં કારણમાં નબળું હાર્ટ, અસ્વચ્છ હવા, ટાઇટ લેસીંગ (કમર ઉપર ટાઇટ બાંધવું અથવા પહેરવું), એકાએક ધાસ્તી ખાવી અથવા ગજા ઉપરાંત કામ કરવું એ આવે છે. એક શખ્સ બેસુધ થાય છે, તે પહેલાં તેને કંઇક Sensation–લાગણી થાય છે, તેજ વખતે તે શખ્સે તુરતજ નીચે લાંબા થઇ સુઇ જવું અથવા જો બેઠેલી હાલતમાં તે હોય તો માથાંને, પગનાં ઘુંટણ સુધી અથવા ઘુંટણની નીચે સુધી વાલવું. આમ કરવાથી થોડી સેકંડમાં અથવા ઘણીતો એકાદ બે મીનીટમાં તે હુશીઆરીમાં આવશે.

જો એક માણસ બેશુધ થઇજ ગયો હોય તો તેને ઝડપથી સુવાડી દેવો પણ માથું ઉંચું રાખવું નહીં. ત્યારપછી મોઢાં ઉપર પાણીના સપાટા જોરથી હાથે મારવા અથવા એક નાના રૂમાલનો છેડો પાણીમાં ભીંજવી મોઢાં ઉપર એવી રીતે માર્યા કરવું કે જેથી ચહેરાને નુકસાન ન પુગે, એ રીતે હાર્ટના ભાગ ઉપર પણ કરવાથી ઘણો ફાયદો જણાય છે પણ સૌથી સરસ ઉપાય તો મોઢાં ઉપર પાણી છાંટવાનો છે.

રોજના થંડાં પાણીના બાથથી પણ આ દરદ મટે છે.

જેઓ ઘણી સહેલાઇથી બેશુધ થઈ જતાં હોય તેઓએ ઘણા થંડા તથા ઘણા ગરમ બાથથી દુર રહેવું જોઇએ.

બરડામાં દરદ Pain in the back.

જો બરડામાં દરદ થતું હોય તો બિછાણે જતી વખતે સેક કરવો. જે પછી દુખતા ભાગ ઉપર થંડાં પાણીમાં નીચવેલો ટુવાલ મુકવો જે ઉપર આખી રાત ફ્લેનલ રહેવા દેવી. એ ઇલાજ, આયોદીન, પેનકીલર વિગેરે તરેહવાર જાતના ઉપાયો કરતાં સો દરજજે ગુણકારક છે.

નબળી પાચનશકિત અને અજીરણ.

નબળી પાચન શકિતવાળાંઓએ, શરૂઆતમાં કોબી, સલગમ, સાલીડ, દારૂ, ચાહ, કાફી જેવાં પીણાં, આઇસ, આઇસક્રીમ, મસાલા ગોસ (માંસ) નો ખોરાક, કાંદા તથા પાંઉં અને કેલાં, કેરી જેવી સાવાદાર ફ્રુટ તથા ઘણી પાકેલી ફ્રુટનો ઉપયોગ કરવો નહીં.

આ જાતના દરદવાલી સ્ત્રીએ, ટાઇટ પટા, કોરસેટ વિગેરેથી દુર રહેવું.

કંઇક ખરાબ સમજવાથી અથવા એકાએક ધારતી ખાવાથી અથવા નાસીપાસી દલગીરી વિગેરે ઉપજવાથી પણ ભૂખ મટી જાયછે અને પાચનશક્તિ બગડે છે કારણ ખેારાક પચાવવામાં મદદ કરતી શુક અને (gastric juice) ગેસ્ટ્રીક રસની ચપલઇ આ કારણેા અટકાવે છે.

પીડુ ઉપર અર્થ કે વેાટર કેામ્પ્રેસ મુકવેા અથવા હીપ કે સીટઝ બાથ લેવેા અને ડીપ બ્રીધીંગ લેવુ. ખુશ મીજાજ રાખવેા.

પેટમાં ચુકેા મારવેા.

પેટમા-સાધારણ અથવા સખત દુખે-ચુકેા મારે ત્યારે સેક કરીને અથવા સ્ટીમ બાથ આપી પીડુ ઉપર અર્થ કે વેાટર કેામ્પ્રેસ એક કલાક સુધી મુકવેા જે સાથે ડીપ બ્રીધીંગ લેવુ જે ઘણી રાહત આપે છે.

મરડેા, કેાલેરા, અતેસાર.

મરડેા, કેાલેરા, અતેસાર, અધાંમણુ વિગેરે દરદેામાંનુ કેાઇપણ જ્યારે હુમલેા કરે ત્યારે એક ઇંટ અથવા નલીઆંનેા ટુકડેા ગરમ કરી તેને ફ્લેનલ વિંટાલી દરદીને બીછાણાંમા ચતેા સુવાડી સપરા આંગલ મુકવેા અથવા સેક કરવેા તે ટુકડેા ઠંડેા પડે કે તુરત બીજો ગરમ ટુકડેા આપીઆ કરવેા. આથી ઝાડેા આવવામાં ઘણી ઝાંકડી અટકાયત થશે. આ

એક એકથી બે કલાક સુધી કરવો જો આથીજ વધુ ફાયદો જણાય તો વધુ વખત કરવો. એક લીંબુનો રસ કાઢી તે પાણી નાખીઆ વિનાજ આપી દેવો આ રસ દીવસમાં ત્રણ વખત આપવો. જેથી જંતુઓ મરી જશે દરદીને નેતરની ખુરશી ઉપર ઉંધો સુવાડી પીઠુના ભાગને સખત રીતે બાફ લાગે તેમ સ્ટીમ બાથ આપવો. જે પછી હીપ કે સીટઝ બાથ ત્રીસ મીનીટ સુધી આપવો. આ બાથ આપીઆ પછી પાછો ઇંટનો સેક ચાલુ કરવો પણ સ્ટીમ બાથ દીવસમા એક વેલા આપેલો પુરતો થશે.

જો દરદી હીપ કે સીટઝ બાથ લેવાને અશકત હોય તો વેાટર કોમ્પ્રેસ અરધાથી એક કલાક સુધી પીઠુ ઉપર મુકવા. આ રીતે દર ત્રણ કલાકે કરવું. આંતરડાંના ખઇમાં જ્યારે પેટ આવે છે ત્યારે આ વોટર કોમ્પ્રેસ ઘણા ઉપયોગી થઇ પડે છે.

ખોરાકમાં ફકત ફ્રુટસનો રસ આપવો.

ઝાડાની કબજીઆત.

નાનાં બચ્ચાંથી ઘરડાં માણસો સુધીનાં લગભગ દરેક શખ્સ ઝાડાની કબજીઆતની ફરીઆદ કરતાં સંભલાય છે. આ માણસ જાતનો કટામાં કટો દુશ્મન છે કારણ એ લગભગ સઘલાં દરદોનું મૂલ છે. જેઓને સાફ ઝાડો આવતો નથી, તેઓ શરીરનો કચરો બહાર કાઢી શકતાં નથી જેથી તે કચરો શરીરમાં રહી કોહે છે અને લોહીમાં મલી જઇ લોહીનો બગાડો કરે છે જેથી આ દરદવાલાઓનો ચહેરો સહેજ ફીકો અને પીલો જણાય છે.

વારંવાર જેલાબ લેવાથી હમેશ સંભાળજો કારણકે આ રૂઢી ખાસ અને કેનસર જેવાં દરદ તરફ દોરવી લઇ જાયછે. આ જેલાબ લેવાની રૂઢી અને તેનાથી થતી શરીર ઉપર ખરાબ અસરો, આપણું શરીર, વરસો સુધી લઇ ચલાવે છે પણ ધીમે ધીમે nerves–નર્વઝને એટલો તો ઉશ્કેરાત થાય છે અથવા દબાણ થાય છે કે દરેક વખતે દવાના વધારેલા ડોઝ સીવાય ઝાડો આવતો નથી જેથી પણ કેનસર જેવા ભયંકર દરદ થાય છે તેથી કુદરતી ઇલાજોથી આ દરદને પહેલી ટકે દુર કરવાની દરેક બનતી કોશેશ કરવી જોઇએ છે.

ઇલાજોમાં હીપ બાથ ઘણો અસરકારક છે તે સાથે બીજા જેટલા બની શકે એટલા ઇલાજો લેવા સવારે મોઢું સાફ કરીને તથા રાતે સુતી વખતે એકકું ટમલર ગરમ અથવા સાધારણ થંડું પાણી પીવું. સવારે અને બની શકે તો સાંજે પણ એક ઇલાજ તરીકે ચોખી હવામાં ફરવા જવુ. સવારે કુદરતની હાજતનું તેડું આવે કે ન આવે તોપણ મોટી ઓફીસમાં જઇ એ હાજતને તેડું કરવાની કોશેશ કરવી. આ વખતે અકરૂ બેસવુ વધુ સારૂં છે કુદરતી હાજતનું તેડું આવે કે તુરતજ દોડી જવું. સવારે ઉઠતાં બિછાંણાં ઉપર તેમજ કુદરતી હાજતે બેસતીવેલા નીડીંગ કરવું. ઘઉંની ભુસાં સાથની રોટલી ઉપર ખાસ ધ્યાંન આપવું. રાત્રે સુતી વખતે અર્થ કે વોટર કોમ્પ્રેસ અથવા ફુટ બાથ લેવા. જો હીપ બાથ ન લેવાય તો ત્રણ વખત વોટર કોમ્પ્રેસ આપવો. ડીપ બ્રીધીંગ–ઉંડો દમ ખેંચવાનુ તો જરૂરજ ચાલુ રાખવું. એકલો ફુટ બાથ લેવાથી અથવા ત્રણ દીવસ ફકત ફરૂટસનો ખોરાક લેવાથી પણ ઝાડાની કબજીઆત ઉપર સારી અસર થાય છે. ફકત અર્થ કે

વૈાટર કેામ્પ્રેસ લેવાથી પણ ફાયદે થાય છે.

હમેલવાલી સ્ત્રીએ હીપ બાથ અને નીડીંગ લેવું નહીં.

સુરજ અને વરાલના બાથનેા ઝાઝેા ઉપયેાગ ઝાડાની કબજી-આતવાલાઓએ કરવેા નહીં.

ખાણું ખાવાની શરૂઆતમાં અથવા ખાણું લેવાની થેાડેા વખત અગાઉ ફ્રુટસ લેવી વધુ સારી છે આમથી અને ખાતાં મખરચંદ સારેા ભાગ ભજવે છે.

ગુહ્ય ભાગનાં દરદેા.

ચાંદી–સીફીલીસ, પરમેા, પ્રદર અને બીજાં સ્ત્રીઓના દરદેાનેા આ મથાલાં હેઠલજ સમાવેશ કરવામા આવીએ છે.

સીફીલીસ સૈાથી ભયંકર દરદ છે તે દવા કે રસીથી સારું થતું નથી. આ જાતના દરદથી પીડાતા મરદ કે સ્ત્રી એક બીજા સાથે સંસાર વહેવાર (Sexual intercourse) કરેછે ત્યારે આ દરદ લાગુ પડે છે. આ દરદથી પીડાતા શખ્સનાં છેાકરાએ પણ વારસામાં એ દરદ મેલવે છે અને વંશપરંપરા આ દરદ લંબાયછે.

એવા દરદીઓ માટે સૈાથી છેલ્લામાં છેલ્લી શેાધ કીધેલી દવા વાપરવામા આવે છે અને સારેા થયલેા તે દરદીને ધારવામાં આવે છે. પણ ખરી રીતે જોતાં એ દરદનું મૂલ દુર થતું નથી આ દરદ જો સંપૂર્ણ રીતે દુર કરવામા નથી આવતું તેા રગતપીત, કેાઢ, ગાંડાપણું, લકવેા જેવા દરદેા ઉપર નાખી દે છે. પણ કુદરતી ઇલાજેાથી તે હમેશનું દુર કરી શકાય છે. કુદરતી ઇલાજેાથી જ્યાં

સુધી આ દરદ સંપૂર્ણ રીતે દુર કરવામાં ન આવે ત્યાંસુધી સ્ત્રી કેપુરૂષે પરણવું ન જોઇએ. આ દરદ દુર કરવા અગાઉ પરણનારાં માણસો, દુનિયામાં શ્રાપ સમાન છે અને તેઓ મેાટા પાપી તરીકે ગણી શકાય. કારણ આ રીતે પરણતાં આ દરદ વંશપરંપરા ચાલ્યાજ કરે છે જેથી ઉપર જણાવ્યાં તેવાં દરદો દુનિયામાં વધે છે.

ઇલાજોમાં સવારે અને સાંજે હીપ બાથ અને બપોરે સીટઝ બાથ લેવેા. રાતે પીડુ ઉપર અર્થ કોમ્પ્રેસ લેવેા. ગુહ્ય ભાગેામાં બલતરા-અગ્નિ બલતી હેાય તેા તે ભાગેા ઉપર પાણીના ટુકડા મુકવા પણ ગરમ થાય કે તે પાછા પાછા બદલવા કરવા, હીપ બ્લીધીંગ પણ લેવું. ખોરાક સાદોજ રાખવો. બની શકે તેા કુમલાં પાણીવાલાંજ નાલીએરનું પાણી પીવું.

આ ઇલાજોથી ઘણીવેલા સખત તાવ બહાર આવે છે, ઘણા ઝાડા આવે છે, પરમેા થઇ આવે છે પણ એ સઘલી સારી નિશાની સમજવી અને ઇલાજો પણ ચાલુ રાખવા, કારણ કે દવા વિગેરેથી શરીરમાં દબઇ રહેલાં દરદોને આ ઇલાજો બહાર ખેંચી કાઢે છે, જે પછીજ દરદીની હાલતમાં સંપૂર્ણ ફાયદો જણાય છે.

જો ગુહ્ય ભાગેામાં દરદ થતું હેાય તેા ઘણાં ગરમ પાણીનેા ફુટ બાથ લેવેા. હીપ બાથ અથવા પગ ઉપર પાણીના કટકા મુકવા પણ વધુ અસરકારક છે.

પરમેા.

આ દરદ ફક્ત મેાટી ઉમરનાં માણસનેજ નથી થતું પણ ઘણાં નાનાં બચાંને પણ થાય છે. જેઓ એમ ધારે છે કે આ દરદ તેા

ફકત બહાર ભટકી આવે છે તેઓનેજ થયું જોઇએ પણ તેમાં તેઓની ભૂલ છે. આપણાં પોતાનાં શરીરની ગરમીથી અથવા ઘણા ગરમ પદાર્થો ખાવાથી, આડે માર્ગે જવાથી રાતે, discharge-વિર્ય-ધાત જવા પછી જો પીશાબ કરવામાં ન આવે તો તેથી તથા વંશપરંપરા ઉતરી આવવેથી પણ આ દરદ થાય છે.

કેટલાકો શરમઇને એ દરદ ચલાવીઆ કરે છે પણ એ દરદ જુનું થતાં ઘણું ગંભીર પરીણામ આવે છે. એવું કહેવામાં આવે છે કે યુરોપમાં આ દરદ માટે શરમ ન રાખતાં તુરતજ તેના ઉપાય એક દરદી લે છે તેથી સઘલી શરમ બાજુએ મુકી તુરતજ કુદરતી ઇલાજો અજમાવવા. એના ઇલાજો સીફીલીસમાં ઉપર જણાવ્યા મુજબ લેવા.

કુટેવ-હાથની ટેવ Masturbation.

આ નાશકારક ટેવનું ભયભીત વરણન તો એક કુશલ લખનારજ અસરકારક શબ્દોમાં લખી શકે. એ શબ્દનો અર્થ વધુ ખુલ્લા આકારમાં ચોપડીમાં આપી શકાય તેમ નથી, તો પણ એના અર્થમાં આ જગાએ એટલુંજ જણાવવું પુરતુ થશે કે હાથો વડે ગુહ્ય ભાગ સાથે અડક ચાલી કરવી. આ તો સાધારણ રીતે લખાઇ તો ગયું પણ એ ટેવનું કેવું ગજબનાક પરીણામ આવે છે તે તો એ ટેવથી પીડાતા શખ્સ તરફથીજ જાણી શકાય. હાલમાં ઘણી નાની વયમાં એ ટેવમાં સપડાવાનું કારણ, હાલની નીતીનું ઓછાપણું છે. માત પીતા વધુ હવસી હોવાથી પણ બચાં એ ટેવમાં પડે છે. હાલમાં સીનેમામાં જોવામાં આવતા દેખાવો અને નાટકમાં થતા ચાલાઓ પણ એ ટેવ તરફ ખેંચી લઇ જાય છે.

સુધી આ દરદ સંપૂર્ણ રીતે દુર કરવામા ન આવે ત્યાસુધી સ્ત્રી કે પુરૂષે પરણવુ ન જોઇએ આ દરદ દુર કરવા અગાઉ પરણનાર માણસો, દુનિયામા શ્રાપ સમાન છે અને તેઓ મોટા પાપી તરીકે ગણી શકાય કારણ આ રીતે પરણતા આ દરદ વશપરપરા ચાલુ રહે છે જેથી ઉપર જણાવ્યા તેવાં દરદો દુનિયામા વધે છે

ઇલાજોમા સવારે અને સાજે ટીપ બાથ અને બપોરે સીટ્ઝ બાથ લેવો રાતે પીડુ ઉપર અર્થ કોમ્પ્રેસ લેવો ગુહ્ય ભાગોમા બનતરા–અગ્નિ બનતી હોય તો તે ભાગો ઉપર પાણીના ટુકડા મુકવા પણ ગરમ થાય કે તે પાછા પાછા બદલ્યા કરવા ટીપ સ્પીંગ પણ લેવુ ખોરાક સાદોજ રાખવો બની શકે તો કુમના પાણીવાલાજ નાળીએરનુ પાણી પીવુ

આ ઇલાજોથી ઘણીવેલા સખત તાવ બહાર આવે છે, ઘણા ફોડા આવે છે, પરમો થઇ આવે છે પણ એ સવળી સારી નિશાનીની સમજવી અને ઇલાજો પણ ચાલુ રાખવા, કારણ કે દવા વગેરેથી શરીરમા દબાઇ રહેલા દરદોને આ ઇલાજો બહાર ખેચી કાઢે છે, જે પછીજ દરદીની હાલતમા સંપૂર્ણ ફાયદો જણાય છે

જે ગુહ્ય ભાગોમા દરદ થયુ હોય તો ઘણા ગરમ પાણીનો બાથ લેવો, ટીપ બાથ અથવા પગ ઉપર પાણીના કટકા મુકવા પણ વધુ અસરકારક છે

ફકત બહાર ભટકી આવે છે તેઓનેજ થવું જોઇએ પણ તેમાં તેઓની ભૂલ છે. આપણાં પોતાનાં શરીરની ગરમીથી અથવા ઘણા ગરમ પદાર્થો ખાવાથી, આડે માર્ગે જવાથી રાતે, discharge-વિર્ય-ધાત જવા પછી જો પીશાબ કરવામાં ન આવે તો તેથી તથા વંશપરંપરા ઉતરી આવવેથી પણ આ દરદ થાય છે.

કેટલાકો શરમઇને એ દરદ ચલાવીઆ કરે છે પણ એ દરદ જુનું થતાં ઘણું ગંભીર પરીણામ આવે છે. એવું કહેવામાં આવે છે કે યુરોપમાં આ દરદ માટે શરમ ન રાખતાં તુરતજ તેના ઉપાય એક દરદી લે છે તેથી સઘલી શરમ બાજુએ મુકી તુરતજ કુદરતી ઇલાજો અજમાવવા. એના ઇલાજો સીફીલીસમાં ઉપર જણાવ્યા મુજબ લેવા.

કુટેવ-હાથની ટેવ Masturbation.

આ નાશકારક ટેવનું ભયભીત વરણન તો એક કુશલ લખનારજ અસરકારક શબ્દોમાં લખી શકે. એ શબ્દનો અર્થ વધુ ખુલ્લા આકારમાં ચોપડીમાં આપી શકાય તેમ નથી, તો પણ એના અર્થમાં આ જગાએ એટલુંજ જણાવવું પુરતુ થશે કે હાથો વડે ગુહ્ય ભાગ સાથે અટક ચાલી કરવી. આ તો સાધારણ રીતે લખાઇ તો ગયું પણ એ ટેવનું કેવું ગજબનાક પરીણામ આવે છે તે તો એ ટેવથી પીડાતા શખ્સ તરફથીજ જાણી શકાય. હાલમાં ઘણી નાની વયમાં એ ટેવમાં સપડાવાનું કારણ, હાલની નીતીનું ઓછાપણું છે. માત પીતા વધુ હવસી હોવાથી પણ બચાં એ ટેવમાં પડે છે. હાલમાં સીનેમામાં જોવામાં આવતા દેખાવો અને નાટકમાં થતા ચાળાઓ પણ એ ટેવ તરફ ખેંચી લઇ જાય છે.

ખોટો પ્યાર–હવસ, ચોરી વિગેરે ઉશ્કેરણી ભરેલા દેખાવો જોવાથી આપણી સઘલી નવંઝ ઉશ્કેરાય છે અને તે ઉશ્કેરાયલી હાલત આ ટેવ તરફ દોરવે છે હાલમા જુવાનીઆઓમાં નોવેલ્ઝ વાંચવાનો બહુ શોખ વધી પડ્યો છે, જે મોટો ભાગ હવસી અને ઉશ્કેરણી ભરેલા વિચારોથી ગુંથાયલી હોય છે. જે વિચારવંત મા બાપો અને શીક્ષકો તથા વાંચનારે પોતે પણ, તે વાંચવાથી ઉપજતાં નાશ કારક પરીણામ ઉપર ધ્યાન પુગાડી, એવી નોવેલ્ઝ વાંચવાની દૂર કરી, આગલ થઇ ગયલા સહાસીક શખ્સોનાં, સુંદર જગાઓના અને કુદરતની બલીહારીનાં નીતિવાન પુસ્તકો વાચવામાં મઝાહ લેવી, એ તેઓની ધાર્મીક ફરજ છે. ટાઇટ કપડા પહેરવાથી, ગરમ મસાલા. ખાવાથી, ચાહે, કાફી અને કેફી પીણા પીવાથી, શરીર ખાસ કરીને ગુહ્ય ભાગો સાફ ન રાખવાથી, પુરતો ખોરાક ન મલવાથી વિગેરે કારણોથી આ ટેવ તરફ જનાય છે

આ ભુંડી ટેવમા ફકત નાની વયના છોકરાઓ અને છોકરીઓજ બાપડી ફસતી નથી પણ મોટી ઉમરના શખ્સો પણ એ ટેવમાં સપડાય છે.

આ દોજખી ટેવનું પરીણામ, ગાડાપણુ, ખટ, શરીરની ભારે નબલાઇ ચાલુ તાવ અને એવાંજ બીજાં ભયંકર દરદોમાં આવે છે, અને ઘણી વેલા તે બાપડો રીબી રીબીને–બહુજ દુખ ખમીને મરણ પામે છે.

આ ટેવમાં ફસેલા શખ્સોના બાલો ઘણા પાતલા, નજરનુ ટુકાપણું, આંખ આગલ કાલા ડાઘો, ઓછી યાદદાસ્ત શક્તિ, ફીકો, હાડકાં નીકલી આવેલો ચહેરો, બાયલો અવાજ, નબલું હાર્ટ,

શરીરનું ફીકાપણું, ચંડા હાથ પગ, હાથ પગનું ધ્રુજવું, ઝાડાની કબજી-આત, ઓછી ભૂખ, નબળી પાચનશકિત, ગુહ્ય ભાગોની નબળાઇ વિગેરે જોવામાં આવે છે. ટુંકમાં આખું શરીર આ દુનિયામાં રોજીંદી ફરજ બજાવવાને નિરૂપયોગી થઈ પડે છે અરે! તે એટલો તો કંટાળી જાય છે કે છેવટે અપધાત કરે છે ઉપર જણાવેલી નિશાણીઓ મેલેરીઅલ તાવ અને ખસથી પીડાતા શખ્સોમાં પણ જોવામાં આવે છે તેથી એક બીજા સાથે ભેળા નાખવું નહી

આ ટેવમાં ફસેલા લોકો તરફ ધીક્કારથી ન જોતાં, તે તરફ ઘણીજ દયાળુ લાગણી બતાવી, તેને પહેલે એ ટેવમાંથી દુર કરી, તેને સુખી જીંદગીની સુખી મોજમાં ફેરવી નાખવાની દરેક બનતી કોશીશ કરવી, તેના જેવું વધારે પુણ્યવંતુ કામ આ દુનિયામાં બીજું ભાગ્યેજ હશે એવા દરદીને સલાહ આપવા પહેલાં તેને પોતાના વિશ્વાસમા લેવો કારણ એવો દરદી ઘણીવેલા એકાંતવાસ પસંદ કરેછે અને પોતાની ખરી બીના બહાર પાડવાને ઘણીજ આનાકાની કરે છે.

નીચે જણાવેલા ઇલાજોથી જો આ ટેવ ન જાય તો સૌથી છેવટના ઉપાય તરીકે ગુહ્ય ભાગો ઉપર દાકતરની મદદથી બ્લીસ્ટર મગાવી દેવું. જો કે મગજ ઉપર કાબુ રાખવાથી, ખુલી હવામાં ફરવાથી, ચાહે, કાફી, કોકો, દારૂ, બીઅર, મસાલાવાળી ચીજો ન લેતાં ઘણોજ સાદો પણ પુષ્ટીકારક ખોરાક લેવાથી તથા બીજા કુદરતી ઇલાજો લેવાથી આ ટેવમાંથી દુર થવા સાથ શરીરમાં સારો સુધારો થાય છે.

આ ટેવવાલાને હીપ બાથ વધુ ભલામણ કરી શકાય કારણ કે સીટઝ બાથ લેતી વખતે ગુહ્ય ભાગો ઉપર ઘસારો લાગતા તે ભાગને ઉશ્કેરાત થાય છે, જેથી એ ટેવની કદાચ લાલચ થવાનો સંભવ રહે છે પણ જેઓ મગજ ઉપર કાબુ રાખી શકતા હોય, તેઓને આ બાથ લેવામાં હરકત નથી બની શકે તો દીવસમા ત્રણ વખત હીપ બાથ લેવો રાતે અર્થ કે વોટર કોમ્પ્રેસ પીડુ ઉપર મુકવો. ડીપ બ્રીધીંગ અવશ્યનુ રાખવું તથા બની શકે તો એર–લાઇટ બાથ લેવો. ઇશ્વરની ભકિતમાં કંઇક વખત કાઢવો. ગાણું ગાતાં શીખવું અને કુદરતની બગીચાગીમાં વધુ મન રોકવુ.

આ ટેવ માટે આ કુદરતી અસરકારક ઇલાજોની જોડી બીજા ઇલાજોમા મલી શકશે નહીં.

આ ટેવથી થતી નબલઇને લીધે આજકાલ જુવાનીઆઓ ધુતારા વઇદો અને એવાજ બીજા શખ્સોના હાથમાં સપડાય છે પણ ઘણા ગરમ અને શરીરને ન રૂચતા પદાર્થો આપવાથી એક દરદ દુર કરવા જનાં પઇસાનો ધુમાડો કરી બીજા સખ્યાબંધ દરદોમાં તેઓ ફસી પડે છે અને ઘણીવેલા શરીર હમેશનું નકામું થઇ પડે છે તેથી જ્યારે પણ એવો કમનશીબ શખ્સ મલે કે તુરતજ આ ઇલાજો તેની જાણમાં લાવવા જોઇએ.

આ ટેવથી વિર્યસ્ત્રાવ–ઘાત જવાનું દરદ લાગુ પડે છે તે માટે પણ ઉપર જણાવેલાજ ઇલાજો લેના.

ૠતુસ્રાવ-માસીક અડચણ menses.

સ્રીની માસીક અડચણમાં, મેટર-mensesનું વધુ જવું, ઓછું જવું, દુખી દુખીને જવું અથવા બીલકુલ ન જવું એ સઘળું આવી જાય છે.

આ દરદ સ્રીઓની હાલની અકુદરતી ખાવા પીવાની, ડરેસ પહેરવાની, શરીરને નહીં સંભાલવાની, ચોખી હવામાં ફરવાને બદલે ઘરમાંજ દીવસો સુધી ગોંધઇ-પુરઇ રહેવાની વિગેરે ટેવોને આભારી છે. કેટલીક સ્રીઓ પોતાનો સ્વભાવ શાંત રાખતી નથી અને વારંવાર પોતાનાં બચાં સાથે અથવા નોકરો સાથે અથવા બીજા માણસો સાથે ઘણીજ ઉસ્કેરાયલી હાલતમાં બોલે છે, તેઓને ઘણી મેટર-menses જવાની ફરીઆદ કરતાં સાંભલવામાં આવે છે.

આ સીકનેસમાં એટલે menses જતી વખતે પણ શાંત સ્વભાવ રાખવો જોઇએ અને કોઇપણ જાતની ઉસ્કેરણી ભરેલી હાલતથી બનતી કોશીશથી દુર રહેવું.

આ દરદથી પીડાતી સ્રીએ કોઇપણ ધુતારા વઇદના હાથમાં ફસવા પહેલાં અને કોઇપણ જાતની પેટંટ દવા લેવા પહેલાં તથા બીજી દવાઓ-લઇ શરીરને વધુ નુકશાન પુગાડવા પહેલાં, કુદરતી ઇલાજોની પહેલી ટકે અજમાયશ લેવી.

પણ માસીક અડચણ વખતે આ કુદરતી ઇલાજો લેવા નહીં. સીવાયકે કોઈ ખાસ કેસમાં તેવી સલાહ મલી હોય.

ઇલાજમા સવારે હીપ બાથ, બપોરે અને સાંજે સીટઝ બાથ લેવા. રાતે પીડુ ઉપર અર્થ અથવા અરધો કલાક વેટર કોમ્પ્રેસ મુકવા.

અટકી અટકીને આવતા તથા દુખી દુખીને થતાં રૂતુસ્ત્રાવ માટે ગરમ પાણીનો ફુટ બાથ ઘણો ઉપયોગી થઇ પડે છે.

અધુરે જવું Miscarriage.

જો કે ગુહ્ય ભાગોમા morbid matter–કચરો રહેલા છતા હમેલ રહે છે તોપણ આ અસુખી 'શરીરમાં રહેલા હમેલ દરમીઆન morbid matter–કચરો એટલા તો મોટા જથામાં ભેગો થાય છે કે કંઇપણ ધારતી લાગતાં અથવા આંચકો લાગતાંજ, આ શરીરમાનો કચરો ચપલતા પકડે છે જેથી અંદર–પીડુમા જાણે કે સોજા આવે છે અને તેથી દબાણ થાય છે અથવા ફુગે છે અને તે કારણથી સ્ત્રીને અધુરે જાય છે અથવા કવખતે બચ્ચાને જનમ આપે છે.

એનાં બીજાં કારણમા પીડુ અથવા પેટના ભાગ તરફ ટાઇટ લેસીંગ-ટાઇટ કમરપટા અથવા એવાં બીજાં ટાઇટ કપડાં પણ આવે છે. એવી સ્ત્રીઓએ આ કારણ દુર કરી ઓપરેશન અને રસી મુકાવા પહેલાં, સઉથી પહેલી ટકે કુદરતી ઇલાજો અજમાવવા.

એ માટે, સીટઝ બાથનોજ ફકત ઉપયોગ કરવો, હમેલ દરમીઆન, પતી–ભરથારથી સસાર વહેવાર માટે બીલકુલ દુર રહેવું અને ડીપ બ્રીધીંગ લેવું.

વહાડકાપ અથવા રસી મુકવાથી શરીરમાંની-ગુહ્ય ભાગ તરફની nerves-નર્વઝ એટલી તો નબળી પડી જાય છે કે તેવા કેસમાં ઘણીવેળા આ કુદરતી ઇલાજોથી પણ ફાયદો જણાતો નથી કારણકે nerves નર્વઝનું જોડાણ, વહાડ કાપ કરવાથી તુટી જાય છે અથવા રસી મુકવાથી નબળું પડી જાય છે તો આ સીટઝ બાથ અસર કરી શકતો નથી કારણકે આ બાથને nerves સાથે પૂરે-પૂરો સંબંધ છે.

બચ્ચાંનો જનમ અથવા ડીલીવરીનો વખત.

એક સ્ત્રીને બચાંને જનમ આપતી વખતે જે કસટી ખમવી પડે છે (ભારે દુખ થાય છે), તે પણ હાલના ખોરાક અને કપડાં પહેડવાની રૂઢીને આભારી છે. એ રૂઢીથી જેઓનાં શરીરમાં morbid matter-કચરો હોય છે અથવા તંદુરસ્ત શરીર હોતું નથી, તેઓનેજ આ કસટી ખમવી પડે છે. પણ એવી વખતે દાક્તરો પાસે નાજુક ભાગોમાં હથીઆરો મુકાવી પોતાનાં શરીરને વધુ હાની ન પુગાડતાં સાદા કુદરતી ઇલાજોજ અજમાવવાની દરેક બનતી કોશેશ કરવી. કારણકે જો સ્ત્રીનું શરીર મજબુત હોતું નથી તો આ રીતે અજમાવેલાં હથીઆરોની અસરથી તે બાપડીને ભારે વેદના થાય છે અથવા મરણ પણ પામે છે.

ઇલાજમાં સીટઝ બાથ આપવા. પીઠુ ઉપર અર્થ કોમ્પ્રેસ મુકી તે ઉપર ફ્લેનલનો કટકો વિંટાળવો પણ આ અર્થ કોમ્પ્રેસ દર એક અથવા બે કલાકે બદલવો જોઇએ અને ડીપ બ્રીધીંગ ચાલુ રાખવું.

છેવટની ઘડીએ આ મુસ્કેલ સ્થિતીમાં માથ લેવાની દોડાદોડ કરવા ડરતા જ્યારથી હમેલ રહે ત્યારથીજ જો આ બાથ શરૂ કર્યા હોય, તો જનમ આપતી વખતે કસટાવાની અને હથીઆર મુકાવી પોતાના અને બચાના જીવને હાની પુગાડવાની ધાસ્તી રહેશે નહી

જનમ આપીઆ પછી શુ કરવુ ?

જો એક સ્ત્રી તંદુરસ્ત હોય છે તો જનમ આપીઆ પછી બિછાણામા પડી રહેવાની તેણીને કશી જરૂર રહેતી નથી જુવો ! જનાવરો અને ખેડુતની અથવા ઘણા ગરીબ વરગની સ્ત્રીઓ ! તેઓ જનમ આપીઆ પછી તુરતજ પોતાના હમેશના કામ ઉપર વલગે છે તેઓને દાકતરની કે દવાની કશી જરૂર રહેતી નથી તેઓ માટે કુદરત પોતાનુ કામ કર્યું જાય છે જ્યારે હાલની સુધરેની સ્ત્રીઓ દીવસો સુધી બિછાણામા પડી રહે છે જે બતાવેછે કે તેઓના શરીર કેટલા નબલા હોય છે જેથી તેઓને આસાયશ લેવાની ફરજજ પડે છે ઘણા ગરીબ વર્ગની સ્ત્રી, અરધો ડઝન ઉપર છોકરાંનો જનમ આપે છે તોપણ તેણીનો બાધો તુટી ગયલો જણાતો નથી જ્યારે હાલની કહેવાતી સુધરેલી સ્ત્રી એક કે બે બચાનો જનમ આપે છે કે ઘરડી ડોસી જેવો અવતાર તે કરી મુકે છે, શરીર ભારે નબળુ પડી જાય છે આ સુધરેલી સ્ત્રીમા ઓછી શકિતને લીધેજ, જનમ આપીઆ પછી, ગુહ્ય ભાગોને પોતાની અસલની સ્થિતીમા આવતા વખત લાગે છે અને જ્યા-સુધી એ ગુહ્ય ભાગ (generative organ) અસલ સ્થિતીમા આવે નહીં ત્યાસુધી આસાયશ લેવાની જરૂર રહે છે પણ જો

આવી સ્થિતિમાં આસાયશ લેવામાં ન આવે તોપણ શરીરને નુકસાન પુગે છે પણ આ લાંબા વખતની આસાયશ કે જે વખતે ઝાઝી હીલચાલ કરવામાં આવતી નથી તે વખતે ઝાડાની કબજીઆતની ફરીઆદ વારંવાર સમજવામાં આવે છે. આ કબજીઆતની ફરીઆદ માટે અર્ધ કોમ્પ્રેસ ઉપયોગી સાધન છે.

જનમ આપીઆ પછી શું કરવું તે માટે લુઇ કુહને નીચે મુજબ સુચના કરે છે.

એક સ્ત્રીએ બચાંનો જનમ આપીઆ પછી તુરતજ, જ્યાંસુધી જરૂર જણાય ત્યાંસુધી તેણીએ આસાયશ લેવી પણ જો થોડી ઉંઘ ખેંચવામાં આવે તો વધુ લાભકારક થઇ પડે. ત્યારપછી થોડા ગરમ પાણીનો સીટ્ઝ બાથ લેવો. પણ આ બાથ લેતી વખતે એકથી ત્રણ-ઈંચ જેટલી બેસવાની જગા ભીંજવાય તે રીતે તુલ ઉપર પાણીમાં બેસવું. એ બાથ લીધા પછી પીડુની આસપાસ એક પાટો (bandage) સારીરીતે વિંટાલવો અથવા બાંધવો. એ પાટો લીનન (porous linen) નો લેવો. પણ તેના છેડાએ દોરીઓ બાંધવી. એ દોરીને દરવાજાનાં હેન્ડલ સાથે બાંધવી અને પાટાના બીજા છેડાને મજબુત પકડી, જ્યાંસુધી સઘલો પાટો આખા પીડુ ઉપર-આસપાસ મજબુત વિંટલાય ત્યાંસુધી, તે સ્ત્રીએ ગોલ ને ગોલ ફરીઆ કરવું. ત્યારપછી પેલાં હેન્ડલે બાંધેલી દોરીઓને છોડી પાટા ઉપર બાંધી લેવી. આ સાધણેથી અંદરના ભાગોને જે જાતનો મજબુત ટેકો જોઇએ છે તે મલે છે. ત્યારપછી જો તે સ્ત્રીમાં પુરતું જોર હોય તો સહેલાઇથી-તેણી બિછાણું છોડી શકશે. પણ આ પાટો બાંધવાનું જો એક સ્ત્રી પસંદ ન કરે તો, જનમ

આપીઆ પછીના ત્રીજા કે ચોથા દીવસ સુધી આ પાટો બાંધવાની જરૂર નથી. આ પાટો ત્રણથી ચાર અઠવાડીઆં સુધી બાંધવો જોઇએ.

જો દરેક રીતે સમાધાનીથી પસાર થવામાં આવે તો પાટો બાંધીઆ સિવાયની બીજી ચીજની જરૂર નથી. પણ જો તાવ આવે તો ઉપર જણાવીએ તેવો સીટઝ બાથ ચાલુ લેવો. પણ બાથ અને કોમ્પ્રેસ અવાર નવાર (alternately) લેવા. આમ કરવાથી તુરતજ પરસેવો પડશે જેથી તાવ ઓછી થશે.

વાંઝીઆપણું.

વાંઝણી સ્ત્રીઓ, એક ફાંકડું બચ્ચું મેલવવા જીંદગી સુધી જીવતોડ કોશેશ કરે છે પણ અફસોસ કે તેમાં તેઓ ફતેહ મેલવતી નથી. આવી કેટલીક સ્ત્રીઓ નીચ, ધુતારા, હવસી જોશી બ્રાહ્મણો કે એવાજ બીજા ઢોંગ કરનાર શખ્સોના હાથમાં ફસે છે અને પોતાની મુર્ખાઇને ખાતર અથવા ઓછી અક્કલને લીધે, પોતાનું પવિત્ર શરીર તેવા ધુતારા શખ્સોને વેચે છે અથવા ખરાબ કરે છે. પણ તે બાપડી સમજતી નથી કે ફાંકડું બચ્ચું મેલવવા માટે તો પોતાનાં શરીરની અંદરની ખામી સુધારવી જોઇએ છે.

આવી સ્ત્રીઓને કુદરતી ઇલાજો લેવાની નમનતાઇ ભરેલી ખાસ અરજ કરવામાં આવે છે. અલબત એમાં ફતેહ મેલવતાં વખત લાગે છે પણ બીજો વખત ગુમાવવા કરતાં ધીરજ રાખવાથી મનની ઇચ્છા સફલ થાય છે. જો આવા કેસમાં મરદ અને સ્ત્રી બન્ને આ ઇલાજો લે તો થોડા વખતમાં તેનું સુંદર પરીણામ આવે છે પણ તે દરમીઆન સંસાર વહેવાર (sexual intercourse) થી એક બીજાંએ દુર રહેવું જોઇએ.

ગુહ્ય ભાગો આગલ વસુરી અથવા પેટમાં વસુરી, ગુહ્ય ભાગોનું સંકોચાઇ જવું અથવા વધુ મોટા થવું, પેટમાં ચરણી, આ કારણોને લીધે પણ સ્ત્રીને હમેલ રહેતા નથી. આ વખતે સરજ્યન પાસે વહાડકાપ માટે દોડી જાય છે. પણ આ રીતે વહાડકાપ કરવાથી, તે સ્ત્રી ઘણીવેલા જીંદગી સુધી રદ થઇ જાય છે અથવા તે ભાગને હમેશનું નુકસાન પુગે છે.

આ રીતે વહાડકાપ કરાવાથી તથા ધુતારા શખ્સો પાસે દોડી જવાથી તેઓ "લેને ગઇ પુત તો ખો આઇ ખસમ" વાલી કહેવત પોતાને લાગુ પાડે છે.

ગર્ભસ્થાનનું ખસી જવું અને રીંગ Pessary નો ઉપયોગ.

જયારે ગર્ભસ્થાન ખસી જાય છે અથવા એવીજ બીજી ઇજા પુગે છે તો તે ભાગ માટે રીંગસ–Pessary–કરં-નો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. પણ તેથી કંઈ મુલ કારણો દુર થતાં નથી. પણ જંતર વિગેરે માફક આ રીંગ પણ બાપડી સ્ત્રીને પોતાની ગુલામગીરીમાં રાખે છે. જયારે કુદરતી ઇલાજો ખાસ કરીને સીટઝ બાથ વગર હરકતે આ પીડા દુર કરે છે અને રીંગ વાપડવાની વધુ વાર જરૂર રહેતી નથી.

ગોલીમાં પાણી–Hydrocele.

આ દરદ જો લાબા વખતનું હોય છે તો બાયથી દુર થતું નથી પણ કુદરતના ઇલાજો લેવાથી તે દરદમાં વધારો થતો નથી પણ થોડા વખતનું દરદ હોય છે તો તે ઘટી જાય છે.

ઇલાજમાં નેતરની ખુરશી નીચે ગરમ પાણીનું વાસણ મુકી, ખુરશી ઉપર બેાતઝ-ગોલીને વરાલ લાગે તેમ બેસવું. આ રીતે સ્ટીમ બાથ લીધા પછી હીપ બાથ લેવેા ડીપ બ્રીર્તીંગ વારંવાર લેવું.

ગોલીમાં આતરડું ઉતરવું.

પડી જવાના કે કુદકા મારવાના આંચકાથી કે માર લાગવાથી તુરતજ આ દરદની નિશાની ઘણીવેલા માલમ પડે છે પણ દરદનું મુખ્ય કારણ તેાં પીડુમાં રહેલેા કચરેા અને તેથી થતું તેનું મેાટું કદ છે. જ્યારે શરીરમાંથી આ કચરેા દુર થાયછે ત્યારે આ દરદ ની નિશાની જતી રહે છે પણ ઘરડાં માણસેા જેઓમાં જીવન શકિત ઓછી રહે છે. તેઓ આ દરદ દુર કરવામાં ફતેહ પામે નહીં એ બનવા જોગ છે. ઘણા લાંબા વખતનાં દરદમાં ઝાઝેા ફાયદેા જણાતેા નથી.

ઇલાજમાં હીપ બાથ આપવેા અને ડીપ બ્રીધીંગ લેવું.

આ ઇલાજે લેવાથી જંતર પહેડવાની વધુવાર જરૂર રહેની નથી અથવા વહાડકાપ કરાવવું પડતું નથી.

પગમાં લચક આવવી.

દસ મીનીટથી એક કલાક સુધી લચકાયલેા ભાગ ઠંડાં પાણીમાં રાખવેા. જો દરદી ખમી શકતું હેાય તેા ધીમે ધીમે મસલવું પણ તે દરદવાલા ભાગ ઉપર, જમીન તરફ નહીં પણ હાર્ટ તરફ મસલવું.

આંટણ-Corn.

ટાઇટ બુટ પહેરવાથી અથવા પગને માફક આવતા બુટ ન પહેર્યાથી, પગને આંટણ-ઘોર થાય છે. તે ભાગ ઉપર વોટર અથવા અર્થ કોમ્પ્રેસ મુકવાથી નરમ પડેછે. પણ જો દરદ વધુ થતું હોય તો પહેલે તે ભાગને સ્ટીમ બાથ આપવો.

તાવ.

તાવનાં મથાળાંમાં દરેક જાતની તાવ-મેલેરીઆ, ઇનફ્લુએનઝા, ન્યુમોનીઆ, ટાઇફોઇડ વિગેરે આવી જાય છે. અલબત આ જણાવેલાં નામો ભયંકર છે પણ તેની ધાસ્તી રાખવાની જરૂર નથી. શરીરમાં તાવ વધારનારાં ઝેરો થવાથી, તરેહવાર જાતની તાવમાં ટેમપરેચર વધે છે. એકવેલા ચામડીનાં છીદ્રા, સ્પન્જ અથવા સ્ટીમ બાથથી ખુલાં કરવામાં આવીઆં કે પછી ઝાઝી ધાસ્તી રહેતી નથી કારણકે આ સાધણોથી પરસેવો પડે છે, અને તે પરસેવાના આકારમાં, ખુલાં કીધેલાં છીદ્રોમાંથી કચરો નીકલી જાય છે, તેથી શરીરની ગરમી ઓછી થાય છે પણ એટલાથીજ સઘલી ગંભીરતા ઓછી થતી નથી. કારણકે આથી શરીરમાંનો સઘલો કચરો નીકલી જતો નથી. પણ ,હીપ અથવા સીટઝ બાથ આપવાથી વધુ ફતેહ-મલે છે.

તાવ વખતે માથાં ઉપર આઇસા ફેરવવામાં આવે છે અને પીડુના ભાગને, કંઇપણ ઇલાજ લીધા વિના ગરમજ રાખવામાં આવે છે પણ એ રૂઢી પુરેપુરી ઉલટી છે. કારણકે તેમ કરવાથીજ, ઘણીવેલા દરદીની-હાલત વધુ ખરાબ થાય છે અને છેવટે મરણ

પણ નીપજે છે. માથા ઉપર આઇસ ફેરવવાથી અથવા આઇસની કોથલી મુકવાથી, લોહીનો વધુ જથો, ભેજા તરફ ભેગો થાય છે અથવા ખેંચાય છે. માથું, શરીરનો કચરો બહાર કાઢતું નથી પણ ગુરદા અથવા પિશાબ અથવા ઝાડાને રસ્તે કચરો બહાર નીકલે છે. ભેજા ઉપર આઇસ ફેરવવાથી તે ભેજાને ફક્ત થંડુંજ કરતું નથી પણ ભેજાને મંદ સ્થિતીમાં નાખે છે. તે મંદ સ્થિતીમાંથી દુર થવા કાજે અથવા પોતાને ગરમ રાખવા માટે શરીરમાંથી લોહીનો જથો પોતાની તરફ ખેંચે છે. જેમ માંદગી દરમીઆન થવુ ન જોઇએ કારણકે જો કે બહારથી તે દરદીની હાલત અથવા ટેમપરેચરમાં ઘટાડો થાય છે પણ આ રીતે ભેજા તરફ લોહીનો જથો વધવાથી, શરીરની અંદર તો બમતરા—અગ્નિ બલે છે.

તાવમાં જ્યારે દરદી ઘણો નબળો પડી ગયો હોય અથવા બાથ લેવાને દરદીને કંટાલોજ ઉપજતો હોય તો નીચલા ઇલાજો અજમાવવા. જો સ્ટીમ બાથ ન આપી શકાતો હોય તો દરદી ખમી શકે એટલાં ગરમ પાણીનાં ટબમાં દરદીનું આખુ શરીર પાંચથી પંદર મીનીટ સુધી રાખવું. પણ આ બાથ લેતી વખતે પાણી થંડું થતું જાય તો ગરમ પાણી નાખીઆ કરવું. પછી દરદીને બહાર

પાણીમાં ભીંજવી નીચવીને મુકયા કરવા. આ પ્રમાણે અરધો કલાક સુધી મુકવું અને દીવસમાં ત્રણ વખત મુકવું. દીવસમાં ત્રણ વખત સ્પન્જ બાથ આપવાથી પણ દરદીને ઘણી રાહત મલે છે. રાતે પીડુ ઉપર અર્થ કોમ્પ્રેસ મુકવો.

ફુલ સ્ટીમ બાથ દીવસમાં ફકત એકજ વખત આપવો પણ જરૂર જણાય તો માથાને બેથી ત્રણ વખત આ બાથ આપવો

જો તાવ ઘણીજ વધી જતી હોય તો વેટર શીટસ આપવા.

ઇનફ્લુએન્ઝા, ન્યુમોનીઆ, ટાઇફ્સ વિગેરેમાં સ્ટીમ બાથ ઘણો અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. મેલેરીઅલ ફીવરમાં સન બાથ સતા-તુંનુ સેાનું છે. ટાઇફ્સ, મેલેરીઅલ જેવી હઠીલી તાવમાં દવા વિગેરેથી સારાં થતાં અઠવાડીઆં અથવા મહીનાઓ લાગે છે, જ્યારે આ કુદરતી ઇલાજોથી ઘણાજ ટુંક વખતમાં ભય દુર થાય છે. એર-લાઇટ બાથ આપવાથી પણ નવું જીવન આવે છે પણ ઘણીજ ચોખી ખુલી હવા હોય તોજ આ બાથ આપવો. આ એકથી પાંચ મીનીટ સુધી આપી શકાશે. તે ઉપરાંત જો ડીપ બ્રીધીંગ ચાલુ રાખે તો દરદીની હાલતમાં ઝડપી સુધારો થાય છે.

તાવમાં અરધાથી એક ગ્લાસ જેટલું પાણી એક એક કલાકે નીયમીત પીવું જોઇએ. જે શરીરનો કચરો બહાર કાઢવાને ફાંકડી મદદ કરે છે.

તાવ વખતે, દરદીને શકિત આવવા કાજે ગોસના સુપ આપ-વામાં આવે છે, પણ તેથી ફાયદો થવાને બદલે વધુ નુકસાન થાય છે કારણ કે શરીરમાં કચરો હોવાથી તો દરદી પીડાય છેજ.

તેમાં ગોસનો એક નાનો ટુકડો અથવા ગોસનો સુપ કે જેમાં વધુ morbid matter–કચરો હોય છે, તેથી દરદીના સરીરમાં કચરાનો વધારો થાય છે અને ઘણીવેળા દરદીની હાલત સુધરવાની આશા ઓછી થતી જાય છે.

જર્મન દાકતરો, તાવમાં ફ્રુટસના રસનો વધુ ઉપયોગ કરેછે. વલી જર્મનીના ઘણા ભાગમાં ફ્રુટનો સુપ બનાવી પીવામાં આવેછે

સવારે ફ્રુટસ લેવી નહીં.

ગોસનો સુપ અને માંસની બીજી બનાવટો, ટાઇફોઇડ જેવા કેસમાં જંતુઓનો વધારો કરે છે. જયારે ફ્રુટનો રસ તેઓને મારી નાખે છે.

જે વખતે તાવ હોય તે વખતે દરદીને બોલકુલ ખોરાક આપવો નહીં પણ તાવ ઉતરી ગયા પછીજ ખોરાક આપવો.

થાય છે અને આ રીતે આ તાવ દરદીને ચાલુ કંટાલો આપીઆજ કરે છે. જ્યારે કુદરતી ઇલાજે શરીરને એટલી તો શકિત આપે છે કે કવીનાઇન વગર જંતુઓનો નાશ થાય છે અને જંતુઓ માટે શરીર તે એક ભયનું ધામ થઇ પડે છે. થંડું પાણી મેલેરીઆ માટે ઉત્તમ ઇલાજ છે અને વલી મેલેરીઆને કીંમતી રીતે અટકાવે છે.

આ તાવ માટે સન બાથ ઘણોજ ઉત્તમ છે જો પછી હીપ કે સીટઝ બાથ લેવો પણ સન બાથ લેતી વખતે હાથ, પગ, મોઢુ ખુલ્લું ન રાખતાં, તે ઉપર પાંદડાં નાખવાં અથવા કપડાં રાખવા રાતે અર્થ કોમ્પ્રેસ મુકવો

બીજી વિગત માટે તાવમાં જુવો.

ટાઇફોઇડ તાવ.

ટાઇફોઇડ તાવ આવતી હોય અને દરદી જાગતો હોય (ઉંઘાતો ન હોય) તો એકેક કલાકે અરધું ગલાસ પાણી પીવા આપવું આ પાણી કઇ તરસ મટાડવા નહી પણ અંદરના સંચાઓમાંથી ઝેરી કચરો વિગેરે સાફ કરવા માટે આપવાનું છે. પાણીમાં ખાંડ ન નાખતાં, લીંબુનો રસ અથવા ફ્રુટનો રસ નાખવો.

જાડો વેટર કોમ્પ્રેસ પીઠુ અને પેટ તથા છાતી સુધી આપવાથી તાવ ઉપર સહુથી સરસ કાબુ મેલવી શકાય છે. માથું દુખતું હોય તો માથાં ઉપર આઇસ નાખીઆ વગરના થંડાં પાણીના કટકા મુકવા. પણ જેવાજ તે ગરમ થાય કે બદલ્યા કરવા. જ્યારથી તાવ શરૂ થાય તે નરમ પડે ત્યાંસુધી

પીઠુ ઉપર થંડાં પાણીના કટકા મુકવા. જો થામે થનો હોય તો છાતી ઉપર પાણીના કટકા મુકવા. તે ઉપરાન્ત હીપ કે સીટઝ બાથ પણ અરધાથી એક કલાક સુધી આપવો. પહેલા ત્રણથી ૭ દીવસ સુધી દરાખનો રસ અથવા ફ્રુટનો રસ ખોરાક તરીકે આપવો. ત્યારપછી તે સાથે ઘઉંની રોટલીનો ખોરાક આપવો. માંસના (ગોસના) ખોરાક અને દુધથી તો દુરજ રહેવું. ફ્રુટનો સુપ પણ સારો છે.

વધુ વિગત તાવમાં જુવો.

ઇનફ્લુએનઝા.

ઇનફ્લુએનઝા, ન્યુમોનીઆ વિગેરે તાવથી દુનિયામાં ભયંકર આફ્ત વરસી છે અને થોડીજ મુદતમાં જાણે કે લગભગ અરધી દુનિયા (માણસની વસતી) ઓછી થઈ ગઇ છે. પીઠુમા રહેલા કચરા–morbid matter ને લીધે આ દરદ હુમલો કરે છે પણ અફસોસ કે તે દુર કરવા કંઇપિણ કુદરતી ઇલાજ લેવામાં આવતા નથી અને દવાઓ પી, શરીરમાં કચરાનો વધારો કરી પઇસાનો મોટો ભોગ આપે છે. છતાં દરદીની જીંદગી ભયમાં જણાય છે. અને ઘણીજ મોટી સખ્યામાં કીંમતી જીવો આ દુનિયામાંથી પસાર થઇ જાય છે.

ઇનફ્લુએનઝામાં શરૂઆતમાં હાથ પગ અને આખુ શરીર જાણેકે દુખે છે તે પછી આંખ સુજેલી માલમ પડે છે. અને આંખમાંથી પુષ્કલ પાણી વહે છે અને તાવમાં વધારો થતો જાય છે. તે ઘણીવેલા ઘણી સખત થાય છે, અને હાંમો પણ થાય છે. પણ આથી કંઇપણ રીતે ન ગભરાતાં તુરતજ ફુલ સ્ટીમ બાથ આપવો.

જે પછી તુરતજ હીપ કે સીટઝ બાથ આપવો. એ બાથ દર ત્રણ કલાકે ત્રીસ ત્રીસ મીનીટ સુધી આપવા. પણ જો તાવ વધીજ જતી હોય તો એકેક કલાકે આ બાથ આપવા.

જો દરદી ઇચ્છે તો ચાહે કાફીને બદલે ગરમ પાણી પીવા આપવું. એક બે દીવસ સુધી જો ખોરાક આપવામાં ન આવે તો હરકત નથી. પણ જો દરદી ઇચ્છે તો ફ્રુટસ આપવી.

ન્યુમોનીઆ, ટાઇફસ વિગેરે તાવ માટે પણ આ ઇલાજો ઉત્તમ છે.

વધુ માટે જુવો તાવ.

ગોવરૂં, સ્ઇઍડ-શીતલા.

ધારો કે બચાંઓમાં ગોવરાંનો ઉપદ્રવ શરૂ થયો છે અને એક બચાંને તાવ આવી તો તુરતજ શરીરનાં છીદ્રો ખુલાં કરવાનો અને શરીરની ગરમી કંઈક થંડાં સાધણોથી ઓછી કરવાનો ઇલાજ લેવો જોઇએ. તે કાંઇ દવાદારૂ આપીને નહીં પણ પહેલે સ્ટીમ બાથ આપી પછી હીપ બાથ (જો મોટું માણસ હોય તો સીટઝ બાથ પણ લઇ શકાશે) આપવો. જો હીપ કે સીટ્ઝ બાથ ન આપી શકાય તો વેટર કોમ્પ્રેસ પીઠુ ઉપર મુકવા. શરૂઆતમાંજ જો આ ઇલાજ લેવામાં આવે છે તો તાવ નરમ પડે છે અને મોટો ભાગ ગોવરૂં દેખાવ પણ દેતું નથી.

જ્યાંસુધી શરીરની અંદરની ગરમી ઓછી થાય નહી અને પાચનશક્તિ નિયમીત થાય નહી ત્યાંસુધી આ ઇલાજો ચાલુ રાખવા જોઇએ.

ખઈ-ક્ષય.

ખઇને જુદી જુદી જાત (જેવી કે આંતરડાંનો, ફેફસાંનો વિગેરે) થી ઓલખવામાં આવે છે. પણ આપણે તે સઘલી જાતને ફકત એક સામાન્ય શબ્દ ખઇથીજ ઓલખશું કારણકે તે સઘલાંના ઇલાજો એકજ જાતના છે.

માણસ જાતને સઘલાં acute diseases જેવાં કે તાવ, કોલેરા વિગેરે થઈ રહ્યા પછી છેલે ખઈ થાય છે એટલે એ દર-દનો છેલો તબકકો અથવા પગથીઉં છે.

હાલમાં આ દરદની સારી પરીક્ષા થતી નથી અથવા ઘણાજ થોડા કેસમાં, દરદીને તે વિષેની અગમચેતી મલે છે. ઘણીવેલા એક માણસ તંદુરસ્ત જણાય છે પણ થોડાજ વખતમાં, તેને ખઇથી મરણ પામેલો અથવા ખઇથી પીડાતો સમજયે છીએ. ઘણી વેલા શરીર ભરેલું દીસે છે પણ મોટા કાન, આંખના ડોલા મોટા અને ડાચાં બેસી ગયલાં અથવા ગોઢાંનાં હાડકાં નીકલી આવેલાં જણાય છે. કેટલાકોને થોડે થોડે વખતે ઝાડો છુટી જાય છે. શરીર ગલાતું જાય છે. ફેફસાં ખવઈ જાય તે આગમજ ખ-ભાંમાં દરદ થવાની ફરીઆદ કરે છે. ચાલુ અથવા કોઇ કોઇ વખત થાંસો થાય છે. વારંવાર સલેખમ (સરકમ) થાય છે. પગો ઉપર ગડ ગુમડાં થાય છે. આવા દરદીઓને શરીરમાં એટની તો ગરમી હોય છે કે ફકત સવારેજ નહીં પણ રાતેબી, શરીરમાં ઝડપથી થંડી હવા દાખલ કરવા માટે, મોહું આખો વખત ખુલું રાખે છે. પગ તથા મોઢાં ઉપર સોજા સાથે ચહેરો ફીકો પીલો જણાય છે. વારંવાર તાવ આવે છે. વીર્ય જવાના રોગથી પીડાય છે.

એના ઇલાજોમાં પ્રખ્યાત દવાઓ અને રસી વિગેરે નિરૂપયોગી માલમ પડયાં છે. જ્યારે દરદી છેલા તબકકામાં હોય છે એટલે ઘણે અંશે જીવનશકિત ખપી ગયલી હોય છે અને ચાલવા હાલવાની પણ શકતી નથી હોતી એટલે બિછાંણાનેજ વલગી રહેવું હોય છે, તેવા કેસમાં કુદરતી ઇલાજો પણ પ્રતેહમંદ નીવડતા નથી. તોપણ આવા કેસમાંથી કુદરતી ઇલાજોથી, દવા કરતાં રાહત મલેછે.

આ રોગથી પીડાતાં દરદીને વધુ નબલાઇ રહેતી હોવાથી તેઓને સુપ, ગોસ, ઇડાં, ઘી, દારૂ, ચાહે, કાફી, કોકો જેવો ખોરાક આપવામાં આવે છે પણ તેથી દરદીની હાલત સુધરવાને બદલે વધુ બગડે છે. કારણકે એવા દરદીની પાચનશકિત ઘણી નબલી રહે છે અને જ્યારે આ ખોરાક પચેજ નહીં તો શકિત કયાથી આવે ! તેથી એવા શકિતવાલા ખોરાક આપવા પહેલાં, પાચન શકિત સુધારવામાં ઘણું મજબુત ધ્યાંન રોકવું જોઇએ. પાચનશકિત સુધર્યા પછી પણ એવો ખોરાક ન આપવો. કારણ તે એક ઝેર સમાન છે. તેને પચાવવા શરીરનાં યંત્રો ઉપર ભારે દબાણ પડે છે અને છેવટે સાદો ખોરાક પચાવવાને પણ તે બાપડો દરદી અશકત બને છે.

આ જાતનાં દરદીને ઘરમાં પુરી ન રાખતાં રાત અને દીવસ ખુલી હવામાં તે રહે તેવી સગવડતા કરવી જોઇએ છે. તે માટે ડો૦ કેલગ જણાવે છે કે ખઇવાલાં દરદીઓ, જો એકથી બે વરસ સુધી, ચોખી ખુલી હવામાં રાત ને દીવસ ઘરની બહાર રહે છે તો અચીત ઘણાં દરદીઓ સુધર્યાં છે.

સેન બાથ તો એક આશીષ સમાન છે. પણ ગામો સ્ટીમ

પાય આપવાની કોશેશ કરવી નહીં.

નિયમીત અને મધ્યમ સર એ દરદીને ગીત ગાવું સારૂં છે. ગરમ પાણી વારંવાર પીવાથી પણ ઘણી રાહત મલે છે.

એવાં દરદીને રસી મુકાવવી એ તેના શરીર સાથે ચેડાં કાઢવા બરોબર છે. કારણકે એ કામચલાઉ ફાયદો આપતુ inoculation થોડા મહીનાની ખુશાલી પછી હમેશની નીરાશીમાં ફેરવી નાખે છે તેથી એ રૂઢીથી પહેલી ટકે દુર રહેવુ જોઇએ છે.

ઉપર જણાવ્યું તેમ ખઇવાસાં દરદીને સુધરવાની ટક તેની પાચનશકિત ઉપર આધાર રાખે છે. જો પાચનશકિત સુધરતી નથી કો તે દરદીની સુધરવાની આશા રાખી શકાય નહીં.

જો શરીર કંઇક રીતે મજબુત હોય તોજ સીટઝ બાથ આપવો નહીં તો સન બાથ, હીપ બાથ, ફુલ મેટલ બાથ, ડીપ બ્રીધીંગ, એર લાઇટ બાથ, સાદો ખોરાક આપવો.

સીટઝ બાથથી crisis ઘણા સખત થાય છે એટલે તાવ વિગેરે આવે છે અને જો દરદીમા તેવા દરદ ખમવાની શકિત નથી હોતી તો મગનુ પણ પામે છે. જો કે હીપ બાથથી પણ crisis થાય છે પણ તે સીટઝ બાથ જેટલા જોરમાં થતા નથી.

જો શરીર ઘણું નબલુ હોય તો બાથમાં થંડું પાણી ન લેતાં થોડું ગરમ અથવા કુકુજ પાણી લેવુ પણ જેમ જેમ શકતી આવતી જાય તેમ તેમ થંડા પાણીમાં વધારો કરવો.

એવી હાલતના દરદીએ હીપ બાથમાં પોતાનાં ખભાં સુધી

પાણી રાખવું જોઇએ. આ હીપ બાથ પણ ફક્ત પાંચજ મીનીટ શરૂઆતમાં લેવો જોઇએ પછી દરદીની મરજી મુજબ વખતમાં વધારો કરવો. આ બાથ દીવસમાં ત્રણ વખત લેવો પણ જો તાવ રહેતી હોય તો વધુ વખત પણ લેવો. પછી જેમ જેમ હાલત સુધરતી જાય તેમ તેમ સીટઝ બાથ આપવાની કોશેશ કરવી.

એ દરદમાં મીઠું (નીમક) પણ ઘણો અગત્યનો ભાગ ભજવે છે એટલે જો મીઠું વાપરવાનું બંધ કરવામાં આવે છે અને તેને બદલે લીંબુનો છુટથી ઉપયોગ કરવામાં આવે તો દરદીની હાલતમાં ઝડપી સુધારો થતો માલમ પડે છે.

હોજરીમાંથી લોહી પડતું અટકાવવા માટે એક અથવા બે લીંબુનો ચોખો રસ ઝડપથી પી જવા કરતાં બીજો કોઇ ઇલાજ વધુ સરસ નથી.

છાતીમાંથી લોહી પડતું હોય તે દરમીઆન જો દરદી બેસુધ (બેહોશ) થઇ જાય તો તે એક સારી નીશાની છે. કારણ કે તેથી હાર્ટનું કાર્ય એટલું તો ઓછું થાય છે કે લોહી નીકળતું બંધ થઇ જાય છે. આ વખતે છાતી ઉપર બરફ ફેરવવાથી અને બરડા ઉપર ઘણો ગરમ સેક કરવાથી, આખા પગને ગરમ સેક કરવાથી તથા હાથમાં બરફ રાખવાથી, છાતી ઉપરથી લોહી પડતું અટકાવવાના ઘણાંજ અસરકારક સાધણ થઇ પડે છે.

રાતે ઉંઘમાં મોઢું ઉંઘડી જતું હોય તો બાંધીને સુવું અને રાત અને દીવસ નાક વાટેજ દમ લેવાની કોશેશ કરવી.

હાંફણ, દમ.

દમ, હાફણ વખતે જે ધુમાડાઓ (ધુવો) શરીરમા લેવામા આવે છે તે એક જાતનુ ધતીંગ છે તેને બદલે ઍીમ બાથ મોઢુ ઉઘાડુ રાખી દીવસમા એકથી વધુ વખત લેવો હીક કે સીટઝ બાથના દીનાઓ શરૂઆતમા ઘણા સખત લાગે છે તેથી તે ન લેતાં પીઠ ઉપર અર્થ ક વેટર કમ્પ્રેસમોજ સતોપ પકડવો જેથી ઝાડો સારો આવે છે ખુલી હવામા ફરવા જવુ અને ડીપ બ્રીધીંગ વારવાર લેવુ આમા સન બાથ ઘણો ઉપયોગી ભાગ ભજવે છે ગામડેની ચોખી તડકેની ગરમ ગરમ તાડી પીવાથી પણ આ દરદ દુર થાયછે

ઠાંસો, ગુચનો ઠાંસો

બનગમ એ શુ ચીજ છે? બનગમ કઇજ નહીં પણ morbid matter–શરીરમાનો કચરો છે જે ઉપર આવી બહાર નીકલી જાય છે

હાસામા ત્રણ ચીજ ઘણીજ કીમતી ભાગ ભજવે છે ગલામા irritation થતુ હોય ગલામા કરડતુ હોય તેમ થતુ હોય અથવા બનગમ અટકી રહયો હોય અથવા બનગમ બહાર કાઢવાની કોશેશ કરવી પડે તે વખતે જેમ ઘોડો ખખારે છે તેમ જોરથી ખખારયા કરવુ જયારેબી આ જણાવેલી નિશાની થાય ત્યારે હાસવાને બદલે ખખાર મારયાજ કરવો આમ કરવાથી છાતી દુખતી અટકશે અને અદરના સચાઓને હાસતા જે નુકશાન પુગે છે તે અટકશે. અને જો બનગમ પડવાનો હશે તો તે સહેલઇથી પડશે

બીજા ઇલાજમાં મોઢું ઉંધાડું રાખી ગલાંને વરાલ લાગે તેમ દીવસમાં એક કરતાં વધુ વખત સ્ટીમ બાથ લેવો.

ત્રીજા ઇલાજમાં જેમ ગરમ ચાહે પીવામાં આવે છે તેમ એક વાઇન ગલાસથી એક કપસુધી ગરમ પાણી દીવસમાં વારંવાર પીવું જેથી પણ કફ સહેલઇથી પડે છે અને અંદરના ભાગોને રાહત મલે છે અને વલી ઝાડો સાફ આવે છે પણ નબલાં હાર્ટ વાલાંએ એનો હદમાંજ ઉપયોગ કરવો. ચાહે, કાફી, કોકાને બદલે આવું પાણીજ વાપરવું.

દીવસમાં આ ત્રણુયે (ત્રણ) ઇલાજો ઘણી સહેલઇથી લઇ શકાય છે. એટલે એકજ ઇલાજ ન અજમાવતાં આ ત્રણ ઇલાજ અજમાવવા. બચાંને થતા ગુચના દાંસા વખતે આગલ કહ્યું તેમ એક માતાએ પોતાનાં બચાંને પોતાની ગોદમાં લઇ સુવું જે સ્ટીમ બાથની ગરજ સારે છે. જો તેમો નિશ્ફલતા મલે તોજ બચાંને સ્ટીમ બાથ આપવો.

સ્ટીમ બાથ આપીઆ પછી હીપ બાથ લેવાથી શરીરમાંનો કચરો બલગમના આકારમાં સહેલઇથી બહાર નીકલી જાય છે પણ આ બલગમ પાછો ગલી ન જતાં તેને હમેશાં થુંકી નાખવુંજ જોઇએ. બલગમ ગલી જવાની ભુંડી ટેવ ઘણી પાપી સમજવી. જે નાનાં બચાં તથા કેટલાંક મોટાં માણસોમાં પણ જોવામાં આવે છે પણ તેથી તેઓ સમજતાં નથી કે એક બાજુથી કુદરત શરીરનો કચરો આ રીતે બહાર કાઢે છે, જ્યારે કુદરતની વિરૂધ જઇ આ કચરો ગલી જઇ તેનો શરીરમાં વધારો કરે છે.

દાંસો થઈ બલગમ પડતો હોય તો છાતી ઉપર વેટર કોમ્પ્રેસ મુકવો. તેના કરતાં બીજો કોઇ ઇલાજ અસરકારક નથી.

રૂમેટીઝમ, સાએટીકા.

રૂમેટીઝમ, સાએટીકા અને ગાઉટ જાણે કે એક બીજાના ભાઇ ભાઇ થાય છે. નાનીથી મોટી ઉમરનાં ઘણાં માણસો આ દર દોની ફરીઆદ કરતાં સંભલાય છે. તેમાં રૂમેટીઝમ તો લગભગ દરેક ઘરમાં જાણે કે એક સાથી તરીકે રહે છે. આ ફરીઆદ મોટે ભાગે હાલના અકુદરતી ખોરાકને આભારી છે. કેટલાકો કહે છે કે હવા–સરદી લાગવાથી આ દરદ થઇ આવેછે પણ તેવું કશું નથી. કારણ કે રૂમેટીઝમમાં શરીરનો ચોકસ ભાગજ પકડે છે. જો હવાથીજ હુમલો થતો હોય તો આખું શરીરજ આ દરદથી સપડાવું જોઇએ. તેજ બતાવે છે કે હવા નહીં પણ શરીરના ચોકસ ભાગમાં ખાસ કરીને સાંધાઓમાં ભેગી થયલી morbid matter–કચરો, તેનું મુલ છે. એ સાંધાઓની ચાલુ હીલચાલને લીધે એ કચરાને બહાર નીકલવાને હરકત થાય છે. અને એ હરકતનાં દબાણને લીધે, સખત દુખાવા સાથે તે ભાગ સુજી આવે છે, એ દબાણ ઘસારા friction થી ઉપજે છે. અને તે ઘસારો હીલચાલ motion થી થાય છે.

આ માટે સ્ટીમ બાથ ઘણોજ ઉપયોગી ભાગ ભજવે છે. જે નેતરની ખુરશી ઉપર સહેલઇથી લઇ શકાય છે. જે ભાગ દુખતો હોય તે ભાગ ઉપર પણ સ્ટીમ આપવાથી ઘણી રાહત મલે છે, જે પછી તુરત હીપ બાથ લેવો. દરદવાલા ચોકસ ભાગ ઉપર વોટર અથવા અર્થ કોમ્પ્રેસ મુકવાથી ઘણું ફાયદો થાય છે. હીપ બાથ લેવાથી ઘણી વેલા તાવ બહાર નીકલી આવે છે, જે એક સારી નીશાની છે. અને દરદપણ કેટલાક કેસમાં થોડું વધે

છે પણ ઉપર જણાવ્યા તેવા ઇલાજ લેવાથી છેવટે ફાયદો થઇ જાય છે જેથી આ ઇલાજો લેવાના ચાલુજ રાખવા એક દરદી આ ઇલાજો લેવા અગાઉ જો દરદની જબરથી સીંહની માફક ગરજના કરતું હશે પણ આ ઇલાજો લીધા પછી તુરતજ તેને ઘણી અજાયબ લાગે છે.

ડૉ૦ કેલગ કહે છે કે રૂમેટીક દરદવાલા ફ્રુટસથી દુર રહે છે તે એક ભુલ છે. કારણ કે ફ્રુટસના ઉપયેાગથી આ જાતના દરદીને ઘણેાજ ફાયદો થાય છે. પણ સાથે સાથે તેવાં દરદીએ ગેાસનેા કેાઇપણ જાતનેા ખેારાક, અને ચાહ, કાફી, દારૂ, તંબાકુથી તેા દુરજ રહેવું.

જો કે રૂમેટીઝમવાલાઓને ઝાઝી તરસ નથી લાગતી, તેાપણ તેઓએ રેાજનાં બે થી ત્રણ સેાડા ગલાસ પાણી પીવું જોઇએ. જેથી સહેલઇથી કચરેા બહાર નીકલી જાય

ગાઉટ.

ગાઉટ એ કંઇજ નહીં પણ અપૂર્ણ પાચનશકિતનું પરીણામ છે. જો રૂમેટીઝમ ઉપર ધ્યાન આપવામાં નથી આવતું એટલે પહેલી ટકે તેને કુદરતી ઇલાજેાથી દુર કરવામાં નથી આવતુ, તેા ગાઉટ ઉપર જવાય છે. ઇલાજ માટે રૂમેટીઝમમાં જુવેા.

પથરી, રેતી, પીશાબ ન છુટવી.

જ્યારે પણ કુદરતી હાજતનું તેડું આવે કે તુરત તેને માન આપવું જોઇએ છે. પણ આ કુદરતના કાયદાને માન ન આપતાં

શરીરમાંથી જે કચરો બહાર નીકલી જવો જોઇએ, તે શરીરમાં પાછો દાખલ થાય છે. જે પછી શરીરની ગરમીથી તે પ્રવાહી પદાર્થ–કચરો–પીશાબ ગેસના આકારમાં–વરાલ રૂપે શરીરમાંજ ઉડી જાય છે અને મીઠાં–salts નો ભાગ રહી જાય છે. આમ થવાથી ગુરડા વિગેરે ભાગોમાંથી જે ઝેરી કચરો bladder–બ્લેડરમાં દાખલ થવો જોઇએ તે અટકી પડે છે. અને આ રીતે કુદરતનાં તેડાને તુરતજ માન ન આપતા અથવા અટકાવતાં તે જાણે કે શરીરમા ગુસ્સે થઇ ભરાઇ જાય છે અને જ્યારે આપણી પોતાની મરજી પડે ત્યારે આ તેડાને માન આપવા જતાં ઘણીવેલા બહાર આવવાની જાણે કે ના પાડે છે. હવે એ salts અને પીગલી ન શકે એવી બીજી ચીજો બારીક પીલા ગાંગરાના આકારમાં બ્લેડર અને ગુરડામા રહે છે. જેને પથરી stone જેવાં નામથી ઓલખવામાં આવે છે.

ઉપર જણાવ્યા તેવા ગાંગરા જ્યાંસુધી ઘણા બારીક હોય છે ત્યાંસુધી તે પીશાબમાં પસાર થઇ જાય છે. પણ જ્યારે મોટા થાય છે ત્યારે ભારે દુખ થાય છે અને પીડુમાં રહેલા ભારે કચરાથી જ્યારે પીશાબ નીકલવાનો રસ્તો સાંકડો થઈ જાય છે ત્યારે બ્લેડરમાં એ ગાંગરાનો મોટો જથો ભેગો થાય છે. જેથી પીશાબ અટકે છે અને દરદીને ઘણી ભારે વેદના થાય છે. તે વખતે તેને વહાડકાપ કરવાની જરૂર ધારવામાં આવે છે પણ તેવા કેસમાં હીપ અને સીઢઝ બાથ તથા રાતે પીડુ ઉપર અર્થ કોમ્પ્રેસ મુકવાથી વહાડકાપની જરૂર રહેતી નથી. દુખતા ભાગ ઉપર પણ સ્ટીમ બાથથી તથા અર્થ કે વોટર કોમ્પ્રેસ મુકવાથી ભારે રાહત મલે છે. એ રીતે દરદી ધીમે ધીમે આ દરદમાંથી છુટો થાય છે.

આ ઇલાજોથી દરદીને મોટા પ્રમાણમાં પીશાબ છુટે છે જેથી દરદી અજાયબીમાં પડે છે. કારણકે જે પીશાબ શરીરમાં અટકી રહેલી તે આ ઇલાજોથી પોતાને આગલે રસ્તેથીજ બહાર નીકલી જાયછે. ઘણીવેલા ફક્ત બાથ લેતાંજ એટલે બાથ દરમીઆન, એવા દરદીને પીશાબ છુટે છે જેને અટકાવવી ન જોઇએ. પણ વખત જતાં મુળ કારણ દુર થતાં, ધીમે ધીમે નીયમીત રીતે પીશાબ થાય છે

આ દરદીઓને કુમલાં નાલીએરનું પાણી પીવું (ફકત પાણી વાળું નાલીએરજ લેવું. તેમાં કોપરું ન જોઇએ) ફાયદાકારક છે.

પીશાબ ન છુટતી હોય તો હીપ બાથ આપવો તેની સગવડતા ન થાય તો પીડુ ઉપર અર્થ કે વેાટર કોમ્પ્રેસ મુકવા.

મીઠી પીશાબ.

આ દરદ જ્યારે બીન અનુભવી વઇદોને બતાવવામાં આવે છે ત્યારે તે માટે વગર સમજવે ગરમ દવાઓ આપવામાં આવે છે જેથી બાપડાં દરદીને ગંભીર પરીણામ નીપજે છે.

ઇલાજમાં અઠવાડીઆમાં બે વખત ફુલ સ્ટીમ બાથ લેવો અને દીવસમાં બે થી ત્રણ હીપ અથવા સીટઝ બાથ લેવા. આ બાથ લીધાથી શરીરની અંદરની ગરમી ઓછી થાય છે અને ઘણી તરસ લાગતી નથી.

આ દરદમાં ફ્રુટનો છુટથી ઉપયોગ કરવાને અડચણ નથી પણ તે ફક્ત acid fruits એસીડવાલી અથવા ખાટી અને બની શકે તો ઘણી પાકી ન લેતાં થોડી કાચી લેવી વધુ સારી છે પણ મીઠી ફ્રુટસ-તરબુચ, શેરડી જેવીનો ઉપયોગ બીલકુલ કરવો નહીં.

કારણુ આ દરદ માટે તે ઝેર સમાન છે. તેમજ દારૂ, ગેાસ અને મસાલાથી પણુ એકદમ દુર રહેવું.

જલંદર.

જો હાર્ટની ફરીઆદનું મુલ દુર કરવામાં ન આવે અને દવા લેવાનાં સાધણેાથી શરીરમાં કચરાનેા વધારેા કરવામાં આવે તેા એ દરદ ઉપર જવાનેા સંભવ રહે છે.

આ દરદ પણુ ખઇ અને ગાંડાપણાંની માફક આગલા સારાં ન થયલાં દરદેા પછીનેા છેલેા તબકકેા છે. આ દરદ વખતે, શરીર અંદરનેા કચરેા દુર કરી શકતું નથી અને સાધારણુ લેાહી પણુ ઉપજાવી શકતું નથી. તેથી જે રસેાથી લેાહી બનવું જોઇએ, તે ન થતાં તે દરદીનેા આકાર ફેરવઇ ગયલેા એટલે લગભગ જાણે કે ફુગાયલેા આપણે જોઇએ છીએ. જ્યારે આ ફુગરાટવાળાં શરીરને અણુસમજુ શખ્સેા તંદુરસ્ત ધારે છે.

ઇલાજમાં સ્ટીમ, હીપ અને સીટઝ બાથ તથા અર્થ કે વેાટર કેામ્પ્રેસ લેવાથી આ દરદમાંથી એક દરદી પેાતાનેા હમેશના છુટકારાનેા દમ ખેંચે છે.

ફીફરૂં.

આ દરદ ઘણીવેલા વંશપરંપરા ઉનરેલું જોવામાં આવે છે અથવા દવા પી પી ને આગલાં દરદેા શરીરમાં દબાવીઆં હેાય છે ત્યારે આ દરદ જોવામાં આવે છે.

કંઇપિણુ આંચકેા લાગતાં કે ધાસ્તી લાગતાં, કે જીવ દલગીર

રહેતા કે મ્હારની અથવા શરીરની અંદરની ગરમી વધતાજ, આ દરદનો હુમલો થઇ આવે છે આ સખત હુમલો થઇ આવીઆ પછી, તે દરદી, ઓછા વધતા પ્રમાણમા થાકી ગયલો જણાય છે

આ દરદ સાફ કરવામા દવા વિગેરે નિષ્ફળ નીવડયા છે

ઇલાજમા સ્ટીમ બાથ આપવો નહીં પણ હીપ અને સીટઝ બાથ આપવા ગોસનો અને મસાલાનો ખોરાક એકદમ બંધ કરવો દારૂ, ચાહે, તપખીર પણ તુરતજ બંધ કરી દેવુ આ બુરી ટેવમા વિટલાયલો, આવા દરદીને જોવામા આવે છે પણ તેનો પહેલી ટકે ત્યાગ કરવો

ડીપ બ્રીધીંગ લેવુ પણ દમ ઘણો વખત સુધી રોકવો નહીં અર્થ અથવા વોટર કોમ્પ્રેસ રાતે આપવા એર-લાઇટ બાથ પણ ઉત્તમ છે

મગજે લોહી ચઢી જવુ.

આ દરદમા પણ તુરતજ દરદીને હીપ બાથ આપવો તેમ સગવડ ન બને તો પીઠુ ઉપર ડબલ ત્રબલ ઘડી વાળેલો પાણીમા ભીંજવેલો ટુવાલ-વોટર કોમ્પ્રેસ મુકી દેવો અથવા અર્થ કોમ્પ્રેસ મુકવો

સાદો ખોરાક લેવો અને જુવાનીઆઓએ કુમારા ન રહેતાં પરણી જવુ

લોહીનુ ઓછાપણુ.

જ્યારે શરીરમા સાધારણ રીતે જોઇએ તે કરતા ઓછુ લોહી

શકાય છે. અલબત રગતપીતના કેસમા શરીરના ચોકસ ભાગો ખરી ગયા હોય–નાશ પામીઆ હોય તે કંઇ આ ઇલાજોથી પાછા આવી શકતા નથી. પણ આ કુદરતી ઇલાજોથી દુખને અટકાવી બાકી રહેલા ભાગોને સુધારે છે પણ આ દરદને દુર થતાં ઘણો વખત જોઇએ છે તેથી ધીરજ અને ખંતની ખાસ જરૂર છે.

સીફીલીસ માટે દવા લેવામાં આવે છે જેથી તે સારૂ થયલું ધારવામાં આવે છે. પણ તેઓમાંના કેટલાક આ કોઢના ભોગ થઇ પડે છે. તેવા કેસમાં આ કુદરતી ઇલાજ લેતા ગરમીનાં દરદ પાછાં થઇ આવે છે. તે એક સારી નીશાની સમજી આ ઇલાજો ચાલુજ રાખવા.

ઇલાજોમાં સન બાથ, જો સન બાથ ન લઇ શકાય તો સ્ટીમ બાથ, હીપ અને સીટઝ બાથ, ડીપ બ્રીધીંગ, એર–બાઇટ બાથ ઉપયોગી સાધણો છે.

કેનસર.

શરીરમાં જુદા જુદા ભાગમાં કેનસર લાગુ પડે છે અને તેને તે નામથી ઓલખવામાં આવે છે એટલે જીભનું, છાતીનું, હોજરી કે કોઇપણ જાતનું કેનસર હોય પણ તેને સામાન્ય નામ કેનસર-થીજ ઓળખવું.

આ દરદ પણ, જલંદર, કોઢ અને ખઇ માફક, આગલ થયલાં પણ સારાં ન થતાં દવા વિગેરેથી શરીરમાંજ દબાયલાં દરદોનો, છેલો તબક્કો છે.

આ દરદ પોતાને બહાર જાહેર કરે તે અગાઉ ગરદન ઉપર ગાંઠ અને ગોઝો માલમ પડે છે, પીડુમાં પણ એવા ગાંઠ–tumour થાય છે પણ તે એટલાતો મોટા થાય છે કે પાચનશકતીના અવયવોને હરકત સમાન થાય છે જેથી કુદરતી રીતે જે કચરો (મેલુ) બહાર નીકળવો જોઇએ, તે નીકળતો નથી. ટુંકમાં કહેવામાં આવે તો એ રીતે દરદીનુ શરીર કામ કરવાને અશકત બને છે.

આ દરદ આપણી હાલની જીંદગી ગુજારવાની રૂઢીને આભારી છે તથા એ દરદ વશપરપરા પણ થાય છે ભવિષ્યમાં આ દરદથી દુર રહેવા માટે દારૂ, ચાહે, કાફી, મસાલા, ગોસ જેવા ખોરાકથી દુર રહેવુ જોઇએ

એટલુ તો ધ્યાનમાં રાખવું જોઇએ કે જેઓમાં, જીવનશકતી ઘણી ઓછી હોય છે અને પાચનશકતી સુધરતી નથી, તેવા કેસમા કુદરતી ઇલાજોથી પણ સારા થવાની આશા રહેતી નથી જોકે તેવા નબળા કેસમા પણ આ ઇલાજો લેવાથી, દવા, ઓપરેશન વિગેરેમા થતા ખરચમા બચાવ થવા સાથ, દરદીનું મરણ શાંતીથી આવે છે, એટલે આ દરદ શરીરનો કબજો છોડી જાય તે અગાઉ, શરીરમાથી જાણે કે દાકણ નીકલતી વખતે જેવા ચાલા થાય તેવા ભારે ચાલા તે કરે છે–ભારે સતાવે છે, એટલે એટલું તો ભારે દુખ થાય છે કે પોતાની શકતીથી તે સતાવણી સામે થવું જોઇએ. જો તેટલી શકતી હોતી નથી તો તે દરદી મરણ પામે છે.

ઇલાજોમાં, સ્ટીમ, લીપ, સીટઝ, એર–લાઇટ બાથ આપવા. જયા ઘણું સખત દરદ થતું હોય ત્યા ગર્મ કે વોટર કેા મુકવા.

c

સીટઝ બાથ લેવાથી કેટલાકોને (દરેકને નહીં) જે ગુહ્ય ભાગ ઉપર ઘસારો થાય છે ત્યાં ઉંડો ઘા પડયો હોય તેમ જણાય છે. પણ તેથી ન ગભરાતાં એ બાથ ધીમેથી લેવાનો ચાલુજ રાખવો. જ્યારે બાથ ન લેવામાં આવે તે દરમીઆન વૉટર કોમ્પ્રેસ-ઠંડાં પાણીનાં પટ્ટી વાળેલા કકડા તે ભાગની આસપાસ મુકવા. પણ વૉટર કરતાં અર્થ કોમ્પ્રેસ દરદવાળા ભાગ ઉપર મુકવાથી વધુ ઉપયોગી થઇ પડે છે.

જયારે દરદ ન ખમી શકાય ત્યારે દર બબ્બે કલાકે પણ હીપ કે સીટઝ બાથ લઇ શકાય છે અને અરધાથી એક કલાક સુધી લંબાવી શકાય છે અને કેટલીક વેલા તો તેથી પણ વધારે વખત આપવા પડે છે, કારણ કે બાથ દરમીઆન દરદીને ભારે આરામ થાય છે.

નંબલઇ.

નાનાં બચાંથી તે ઘરડી વય સુધીનાં ઘણાં માણસો આ દરદથી પીડાતાં જણાય છે. તેનું એક કારણ ઘણી દવા લેવામાં પણ આવે છે. પણ નબલઇની અંદર દવા અસર કરતી નથી. તેવા કેસમાં ફાયદો કરવાને બદલે, નર્વ્ઝને વધુ ઢીલી-નબળી કરી નાખે છે. અલબત કેટલીક દવાઓ શરૂઆતમાં નર્વ્ઝને ઉશ્કેરે છે અને તેથી શરીરમાં તેજી આવતી હોય તેમ જણાય છે. પણ દવાની અસર ધીમી પડતાંજ. નર્વ્ઝ વધુ નબલી પડી જાય છે અને તેવા કેસમાં

સાથી છે. આ નબળાઇના ઇલાજો તાકીદથી લેવાવા જોઇએ કારણ કે તેમ ન કરતા ખઇ-ક્ષય જેવા બુરા રેાગ ઉપર જવાય છે.

ઘણી વેલા એવું બને છે કે જ્યારે એક દરદી નબળાઇની ફરીઆદ કરે છે ત્યારે તેને હસી કાઢવામાં આવે છે અને ઢોંગ કરે છે એવું કહેવામાં આવે છે. અલબત આવા શબ્દોની આશા તેા એક બીન અનુભવી માણસ તરફથીજ રાખી શકાય. અલબત આ દરદથી પીડાતુ માણસ ઘણીવેલા બહારથી તંદુરસ્ત દેખાય છે પણ ખરી રીતે જોતાં તેવું કશું નથી.

એ દરદથી પીડાતાં દરદીનેા ચહેરેા ફીકેા, પીલેા, હાથ પગ ધ્રુજવા, ઘણીજ ભૂખ લાગવી પણ ખેારાક પચવેા મુશ્કેલ, ઓછી ભૂખ, હાથ પગ થડા રહેવા, શરીર ઘણું ધીલુ રહેવુ, ઝાડાની કબજીઆત વિગેરે માલમ પડે છે. ના, એટલુજ નહીં પણ નબળાઇને લીધે, તે દરદી ઘણા દરદની ફરીઆદ કરતુ સભળાય છે જેવા કે માથાનેા દુખાવેા, આખની તથા શરીરના જુદા જુદા ભાગેા દુખવાની ફરીઆદ, વિર્ય-ધાતનું જવું, ફેર, આંકરાં આવવાં વિગેરે. કેટલાંક દરદીએા આ સઘલી ફરીઆદ કરે છે જ્યારે કેટલાકોની થેાડીજ હેાય છે.

ઇલાજમાં રાતે સુતી વખતે ગરમ પાણીમાં લીંબુ નાખી પીવું અથવા ફુટ બાથ લેવેા અથવા ગરમ પાણીનેા ફુલ બાથ લેવેા (જેઓને માફક આવતેા હેાય તેઓએ થંડાં પાણીનેા ફુલ બાથ લેવેા) અથવા હીપ કે સીટઝ બાથ લેવેા. દીવસમાં બની શકે તેા સન બાથ લેવેા પણ સ્ટીમ બાથની ઝાઝી ભલામણ કરી શકાય તેમ નથી. ખુલી હવામાં ફરવા જવું. બની શકે તેા એર-લાઇટ

બાથ લેવો ડીપ બ્રીધીંગ વારંવાર લેવું પચી શકે એવો ખોરાક, મરચી, મસાલા, ચાહ વગરનો સાદો ખોરાક લેવો બની શકે તો સવારે હીપ બાથ અને બપોરે સીટઝ બાથ લેવો

શરીરના કોઈ ભાગનું ભાંગવું Fractures

જ્યારે કોઇ અકસમાતથી શરીરને આવી સખત ઇજા પુગે છે ત્યારે દરદીને ભારે વેદના થાય છે આ વખતે ભાગેના ભાગ ઉપર વોટર કોમ્પ્રેસ મુકવાથી ઘણો આરામ થાય છે પછી તે ભાગેલ ભાગને નાડાની પટી વિગેરેથી બાંધી ટકાવવો. અને પછી હીપ કે સીટઝ બાથ આપવો.

ઘા–Wounds

કોઇપણ કારણથી નાનો કે મોટો ઘા પડયો હોય, પેના માટે વાતા ફતેહમંદ ઓપરેશન કર્યા પછી જે ઘા રૂઝ ન આવતો હોય, તેવા સઘળા કેસમાં કુદરતી ઇલાજે ઘણાજ અસરકારક નીવડયા છે વળી દવા વિગેરે લગાડી ઘા રૂઝવતા, પછાડીથી ડાઘ રહી જાય છે જ્યારે આ ઇલાજોથી તેમ થતું નથી ઘાના પ્રમાણમાં પાતળો કે જાડો વોટર કોમ્પ્રેસ મુકવાથી ઘા રૂઝાઇ જાય છે પણ જો લઇ શકાતું હોય તો આ ઉપરાંત હીપ કે સીટઝ બાથ આપવાથી ઘા જલદી રૂઝાય છે

એક ઘા ઉપર વોટર કોમ્પ્રેસ મુકી દેવાથી લોહી જતું અટકે છે આ કોમ્પ્રેસ મુકી જો બની શકે તો જ્યાં સુધી દરદ નરમ પડે ત્યાંસુધી ઘાવાળા ભાગને પાણીમાં રાખવો જો તેમ ન બની શકે તો આ કોમ્પ્રેસ મુકવા પછી થાતું અથવા

થોડે થોડે વખતે, તે કોમ્પ્રેસ ઉપર ઠંડું પાણી રેડીઆ કરવું જેથી કોમ્પ્રેસ ઠંડોજ રહેશે પણ ગો ઉપર કોમ્પ્રેસ મુકયા પછી તેને ઉચકયા ન કરતાં, તેજ સ્થિતીમાં બાંધેલો રહેવા દેવો. કારણકે ઉંચા આ વખતે ઘડી ઘડી કોમ્પ્રેસ ઉંચકતાં ઘણા જોરથી લોહી વહેવા માંડે છે. જ્યાંસુધી દરદ ચાલુ રહે ત્યાંસુધી સમજવું કે ઠંડા પાણીની હજી જરૂર છે. તેથી શરૂઆતમાં આ કોમ્પ્રેસ ઉપર ઠંડું પાણી પડે તેની કાલજી રાખવી. જે ભાગમાંથી લોહી નીકલતું હોય તે ભાગને નીચે ઝુલતો ન રાખતાં ઉંચોજ ધરવો. લોહી નીકલતા ભાગ ઉપર લીંબુના રસમાં કપડાનો કટકો બોલી મુકયો હોય તો લોહી અટકાવવામાં સારી મદદ મલે છે.

ઘા જલદી રૂઝવવામાં, ડીપ બ્રીધીંગ ઘણી ફાંકડી અસર કરેછે.

આ વખતે પણ બુસાં સાથની ઘઉંની રોટલી, ફ્રુટસ અથવા ભાજી તરકારી અને પાણી જેવા સાદા ખોરાક ઉપરજ રહેવાની વધુ જરૂર છે; જે જલદી રૂઝ લાવવામાં મદદ કરે છે.

હડકવું લાગવું, કુતરાં અને સાપ જેવાં બીજાં જનાવરોનું કરડવું.

હડખું લાગે અથવા કોઇપણ જનાવર કરડે તો તેની ધાસતી રાખવાની જરૂર નથી. તે માટે તુરતજ, પરસેવો લાવવા સ્ટીમ બાથ આપવો પછી તુરત હીપ કે સીટઝ બાથ આપવો. કરડેલા ભાગ ઉપર અર્થ કે વોટર કોમ્પ્રેસ મુકવો. જેથી દરદમાં ઘણો ઘટાડો થશે. ડીપ બ્રીધીંગ ચાલુ રાખવું અને સાદો ખોરાક આપવો.

અફીમ અથવા કોઇપણ જાતનું ઝેર ખાવું.

આ વખતે પણ " હડખું લાગવું " એમાં બતાવેલા ઇલાજો લેવા તથા પીડુ ઉપર અર્થ કોમ્પ્રેસ મુકવો.

દાઝી, બલી જવું.

જ્યારે એક ભાગ વધતો કે ઓછો દાઝી જાય ત્યારે, જ્યાંસુધી અંગન નરમ પડે ત્યાંસુધી, તે ભાગને કેટલાક કલાક સુધી થંડાં પાણીમા રાખવો. જો થોડોજ વખત રાખી તે ભાગને બહાર કાઢવામા આવે છે તો પાછી અગન બલવા માંડે છે. આ રીતે અગન નરમ પડીઆ પછી તે ભાગ ઉપર વોટર કોમ્પ્રેસ મુકવા. પછી જો બની શકતું હોય તો હીપ કે સીટઝ બાથ આપવા. ડીપ બ્રીધીંગ ચાલુ લેવું.

એક ભાગ બલી ગયા પછી જો તે ભાગની ચામડી ધોળી થઇ હોય, તોપણ તેને કાઢી નાખવી નહીં. પણ તે ઉપરજ થંડાં પાણીમાં ભીંજવી નીચવી કાઢેલા કપડાંના કટકા-વોટર કોમ્પ્રેસ મુકવા. દરદ નરમ પાડવાનો આ સોથી સરસ ઉપાય છે. આખા બલેલા ભાગ ઉપર કટકા મુકવા પણ શરીરની ગરમીથી ગરમ થાય કે પાછા પાછા પાણીથી થંડા રાખીઆ કરવા.

લુ લાગવી.

જો લુ લાગે તો તે માણસ ઉપર તેનાં કપડાં કાઢી નાંખી થંડું પાણી રેડવું. જયારે બીજાં બેથી ત્રણ માણસોએ તેનું આખું શરીર ઘણા જોરથી મસલવું. ધ્યાન રાખવું કે આવી જાતની ચંપી ન કરતાં, ફકત થંડું પાણીજ રેડવાથી નુકશાન થાય છે. કારણકે આગલ જોયું તેમ પાણી રેડવાથી લોહી શરીરના અંદરના

ભાગોમાં ખેંચાઈ જાય છે પણ ચંપી સાથે જો ઠંડું પાણી વાપરવામાં આવે તો લોહીને શરીરની સપાટી ઉપર રાખે છે અને ઝડપથી શરીર ઠંડું થાય છે.

આ વખતે પાંચથી ૭ ફીટની ઉંચાઈથી પાણી રેડવું. પાણી વધારે ઠંડું રાખવું. જો બની શકે તો બરફ નાખેલું ઠંડું પાણી લેવું. પણ ખાસ કરીને માથું અને ગરદન ભીંજવવા અને એ ભાગો ઠંડા રાખવા ઉપર વધુ ધ્યાન આપવું જોઈએ છે.

ચરબી ચડી, જાડાપણું–શરીરનું ફેલાઈ જવું.

જાડાં માણસને તંદુરસ્ત ધારવામાં આવે છે પણ તેમ ધારવું પૂરેપૂરું ભૂલ ભરેલું છે. આવાં માણસનું હાર્ટ નબળું જોવામાં આવે છે, જેવા ઘણીવેળા આવાં કહેવાતાં તંદુરસ્ત માણસને, એકાએક મરણ પામતાં સમજવામાં આવે છે. ચરબીવાળાં માણસને ઓપરેશન કરવામાં આવે છે અને કેટલાક રતલ ચરબી, આ અકુદરતી રીતે કાઢવામાં આવે છે જેથી માણસની જીંદગી ઘણીવેળા જોખમમાં આવેછે. પણ કુદરતી ઈલાજોથી પણીજ સહેલાઈથી ઢગલાબંધ ચરબી દુર કરી શકાય છે. તે કંઈ એકી વખતે આ ઇલાજોથી કાઢી શકાતી નથી અથવા તે ખુલી આંખે જોઈ શકાતી નથી. કારણકે આ ઇલાજોથી તો ઢગલાબંધ ચરબી ધીમે ધીમે ઝાડાના આકારમાં દુર થાય છે. તેથી ઝાડા લીલા રંગના દીસે છે. પણ તેથી ગભરાઈ ન જતાં આ ઇલાજો ચાલુજ રાખવા. કારણકે આ રીતે જવાથી કંઈ દરદીને નુકસાન થતું નથી.

ઇલાજમાં જો ત્રણ દીવસ ફક્ત રસવાલી ફરૂટ ખોરાક તરીકે

લીધી હોય તો ઘણું વજન ઘટી જાય છે. ફક્ત હીપબાથ લેવાથી એકજ મહીનામા વજનમા મોટો ઘટાડો થાય છે. કોઇપણ ભોગે ચાલવાની કસરત લેવી ડીપ બ્રીધીગ બનતી કોશીશથી લેવું બની શકે તો એપ્સમ-સોલ્ટ બાથ પણ લેવો. ખોરાકમા રસવાળી ફ્રુટસ લેવી પણ ઠોટલાવાલાં ફલો, ઘી, માખણ, દુધ જેવો ખોરાક ન લેતાં ભાજી, તરકારી, ઘઉંની રોટલીનો સાદો ખોરાક લેવો. ઘણાજ થોડા પ્રમાણમાં દુધ લેવામા આવે તો હરકત નથી.

આજ ઇલાજોથી શરીરનો ફુગરાટ પણ ઘટી શરીરનો આકાર નમુનેદાર બને છે.

ચામડીનાં દરદો—ખરપસું, દરાજ, ક્રીડ વિગેરે.

'ખરપસું', દરાજ, 'ક્રીડ—આ જાતનાં દરદ હઠીલાં છે. એમાં હદ વિનાની ક્રીડ લાગે છે. પણ ઘવડ ઘવડ કરતાં, રસી વિગેરે વહે છે અને આ રીતે શરીરના બીજા ભાગો ઉપર પણ આ દરદનો ફેલાવો થવાનો સંભવ રહે છે. પહેલી ટકે ઝાડો સાફ લાવવાના ઇલાજો લેવા. દરદવાલા ભાગ ઉપર મટી (મટોડી)ને કાદવ જેવી બનાવી મુકી, તે ઉપર ભીંજવેલાં કપડાંની પાંચ છ અથવા વધુ વખત ઘડીવાલી મુકી બાંધી લેવું. જેથી ક્રીડ પણ લાગશે નહીં. આ રીતે આખી રાત રહેવા દેવું અને બની શકે તો દીવસે પણ થોડો વખત સુધી કરવું. બની શકે તો તે ભાગ ઉપર સ્ટીમ બાથ

જાહેર ખબર.

ઘણી સગવડતાથી બેસી શકે છે. આથી પરીક્ષા વખતે છોકરાઓથી ચોરી થતી નથી. એક નંગના રૂ ૧૫ જથાબંધ કીંમત કિફાયત.

તમારો હેન્ડ ફીનીશડ આર્ટીસ્ટીક એનલાર્જડ ફોટો ખુદ ઈંગ્રેજ બચાના હાથેજ કરાવેલો ઘરમાં ગખશો.

સાઈઝ ૧૮×૧૪ રૂપીઆ સવા સાતથી વધુ

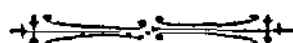
ઓટોમેટીક લીંકસ–હાથનાં પ્લેટીનાઇડ તથા સુનાનાં બગન. આ બટન વાપડવાથી શર્ટ–ખમીસ કે બદીઆંનની બોય ઉપર ચઢાવતી વખતે કપને ઇજા પુગતી નથી. ઓફીસમાં કે ઘરમાં કામ કરતી વખતે આ બટનથી સુહેલાઈથી પોતાની મેલે બોય ઉપરજ રહે છે એક નોવેલ્ટી છે. કીમત જોડીના રૂપીઆ છથી વધુ.

ખુદ કારખાનાવાલાઓનાજ ભાવે **હોઝીઅરી, અનડરવેર,** છોકરા તથા મોટાઓના **તૈયાર ડરેસ–શર્ટસ, ટાઇઝ** વિગેરે મંગાવશો. કારણકે પૈસાનો ભારે બચાવ થશે અને કંઇપણ કડાકુટ વિના ઘણો સુંદર માલ મેલવી શકાશે.

વેપારીઓને સુંદર ડીસ્કાઊંટ મલશે.

સુંદર ફુલોનાં ઝાડ–દરેક ઘરમા, અગાસીમાં, બગીચામાં

દુખી શખ્સેજ વાંચવું જોઈએ !



શું દુખ તમને ત્રાસ આપે છે ?

શું દવા **ઓપરેશનથી** કંટાલી ગયાં છેઓ ?

શું દવા વિગેરે લેવા ગમતું નથી ?

એમજ હોય તો શા માટે કુદરતના રસ્તા તરફ વલતાં નથી ?

પરમેશ્વરે સર્વેથી મોટામાં મોટી અને ઉમદા બક્ષેસો, પાણી, મટી, હવા અને તડકો આપીઆ છે અને જ્યારે આ કીંમતી ચીજો તે સાહેબ મુફત બક્ષે છે તો શા માટે તેનો સંપૂર્ણ લાભ ન લેવો જોઇએ ?

કુદરતી ઇલાજો સાદા, મહેંગા, કંઇપણ ગુચવણ વિનાના પણ ઘણા અસરકારક છે જે જર્મની, અમેરીકા અને યુરોપના આગલ વધેલા દેશોએ અજમાવી ખાતરી કરી મોટી મોંટી ડીગ્રીવાલા દાકતરોને છેલી સલામ કીધી છે તો આપણો સુધરેલામાં ખપતો દેશ શા માટે તેની નકલ ન કરે ?

આ કીંમતી કુદરતી ઇલાજોની દરેક સલાહ કંઇપણ ફાંસલ વગર–મુફત માત્ર એનો ફેલાવો કરવાના હેતુથી દર રવીવારે ૯ ને ૧૨ ની વચે નીચે જણાવેલાં ઠેકાણે મલે છે.